



¡SÉ UN DEFENSOR DE LOS DIENTES!



Aprende cómo cepillarte



1. Por fuera

Pon el cepillo en un ángulo a lo largo de la encía externa. Mueve el cepillo suavemente de atrás hacia adelante. Repite en cada diente.



2. Por dentro

Cepilla la superficie de adentro de cada diente, usando la misma técnica del paso 1.



3. Bien atrás

Cepilla la superficie de masticar de cada diente.



4. Por detrás de los dientes frontales

Usa la punta del cepillo para cepillar por detrás de cada diente frontal, tanto arriba como abajo.



5. Lengua

No olvides cepillar tu lengua.

Consejos de los Defensores de los Dientes

- Cepíllate mínimo dos veces al día con crema dental con flúor.
- Recuerda cepillar todos los dientes de arriba y los de abajo.
- Recuerda apagar la llave del lavamanos mientras te cepillas.
- Una vez que tus dientes se tocan entre sí, usa seda dental una vez al día para remover la placa.

