

¡Atiende al llamado!

Conoce cómo cepillarte



1

Por Fuera

Coloca el cepillo en ángulo a lo largo de la línea externa de las encías. Mueve suavemente hacia adelante y hacia atrás. Repite para cada diente.



2

Por Dentro

Cepilla la superficie interior de cada diente, usando la técnica de movimiento que usaste en el Paso 1.



3

La parte superior

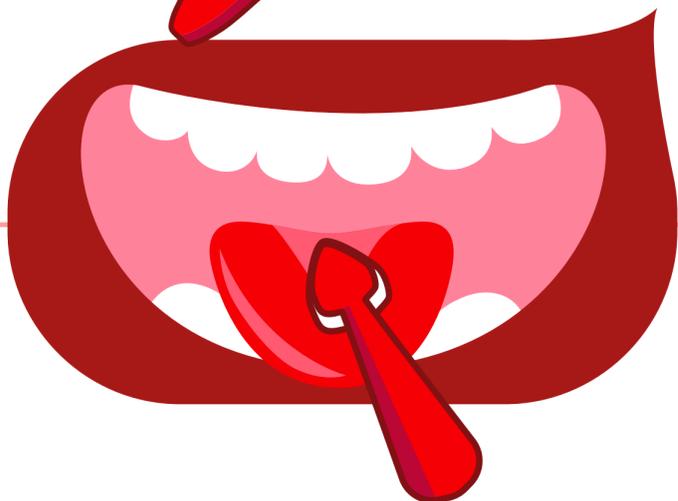
Cepilla la superficie de masticación de cada diente.



4

Detrás de los dientes delanteros

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



5

Lengua

No olvides cepillarte la lengua.

Consejos de un héroe de la salud bucal

- ¡Cepilla 3 veces al día con crema dental con flúor!
- Recuerda cepillar los dientes de arriba y de abajo.
- Recuerda cerrar el agua mientras te cepillas.
- Cuando los dientes se toquen entre sí, usa hilo dental una vez al día para eliminar la placa!

