

¿Sabías que es importante mantener la higiene de tu boca?

RECORDÁ:

Debés cepillar tus dientes al menos tres veces al día: después del desayuno, del almuerzo y de la cena; especialmente si comés dulces o golosinas



En lo posible, usá una pasta dental que contenga flúor



El cepillado nocturno es el más importante



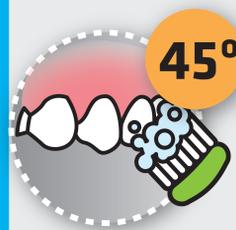
Podés completar la higiene de tu boca con hilo dental



Consultá a un servicio de Odontología por lo menos dos veces al año



CÓMO REALIZAR UN CEPILLADO CORRECTO:



45°

Colocá las cerdas del cepillo en un ángulo de 45 grados sobre los dientes y encías



Cepillá los dientes externos con movimientos circulares, tomando de a dos o tres dientes por vez



En las caras internas, además del movimiento circular, un movimiento de adelante hacia atrás



Para la cara interna de los dientes frontales, inclinar el cepillo en forma vertical



Limpiar las caras que mastican con un movimiento de adelante hacia atrás



Cepillar también la lengua para eliminar las bacterias que producen el mal aliento

Una alimentación saludable favorece tu dentadura

Evitá comer en exceso alimentos en base a almidón y azúcares