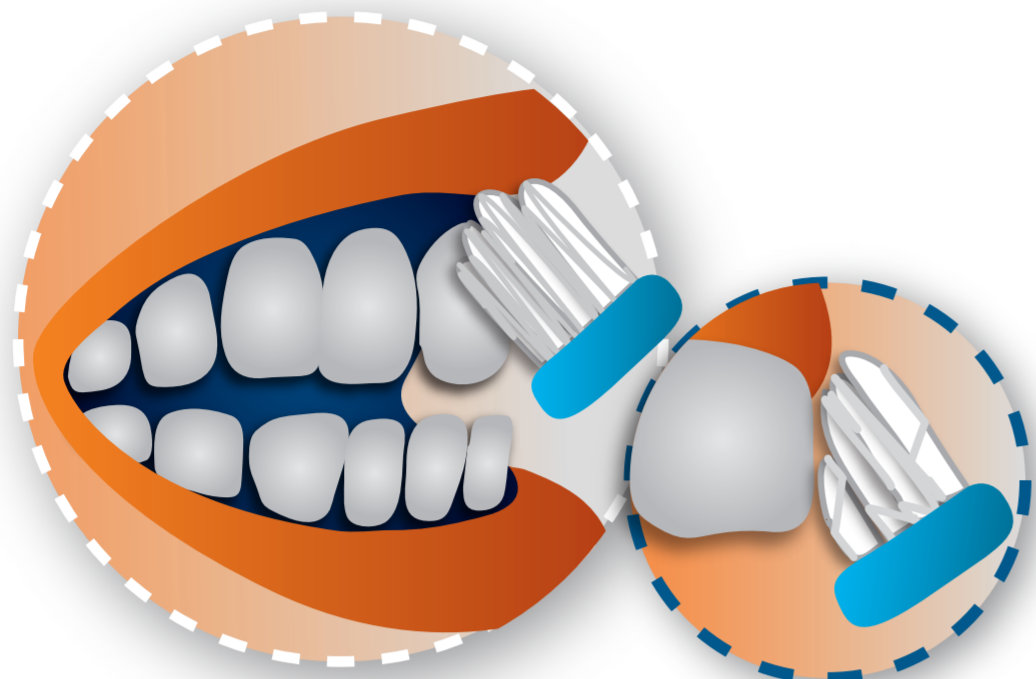


# Cómo cepillarte los dientes correctamente:



1.

Colocá las cerdas del cepillo sobre la encía con un ángulo de  $45^\circ$ . Las cerdas deben estar en contacto con la superficie dental y la encía.



2.

Cepillá suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes con un movimiento de barrido de adelante hacia atrás. Repetí la acción con el siguiente grupo 2 o 3 dientes.



4.

Incliná el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Realizá varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



3.

Para cepillar la superficie interna, mantené el ángulo de  $45^\circ$  sobre la superficie dental y la encía; cepillá suavemente con un movimiento de barrido, al mismo tiempo que realizás un movimiento de adelante hacia atrás.



5.

Colocá el cepillo sobre la superficie masticadora y hacé un movimiento suave de adelante hacia atrás.



# Para tener una buena salud bucal

## Recordá:

- *Cepillar tus dientes después del desayuno, almuerzo y cena.*
- *Mantener una alimentación variada y equilibrada.*
- *Visitar al odontólogo, por lo menos 2 veces al año.*
- *Renovar el cepillo de dientes cada 3 meses.*
- *En lo posible, usá una pasta dental que contenga flúor.*

## Evitá:

- *Interponer la lengua entre los dientes.*
- *Chuparte los dedos.*
- *Morder lápices y capuchones.*
- *Consumir golosinas y azúcares.*
- *Fumar.*

*Si usás piercing, realizá controles periódicos, ya que puede provocar lesiones.*