



# Cómo cepillarse los dientes



Una bella sonrisa y una boca sana son el resultado de un cepillado correcto de dientes. Cepílese los dientes durante dos minutos dos veces al día y use hilo dental una vez al día.

## Cómo cepillarse los dientes

- Ponga el cepillo de dientes suave en un ángulo de 45 grados respecto a sus encías.
- Mueva el cepillo en forma circular sobre los dientes.
- Presione suave, pero firmemente, el cepillo contra sus dientes.
- Cepille sus dientes por afuera, por dentro y sobre las muelas.
- Para limpiar la parte de atrás de los dientes frontales, gire el cepillo y muévelo de arriba hacia abajo.
- Acuérdesse de cepillarse la lengua para remover la bacteria acumulada.
- Siempre use pasta de dientes con flúor.
- Reemplace el cepillo cuando se ponga viejo por el uso o reemplácelo cada cuatro meses.

