

¿Cómo cepillarse los dientes?

1. —————

Sitúe el cabezal del cepillo formando un ángulo de 45 grados con el diente y cepille cuidadosamente con pequeños movimientos circulares durante unos 20 movimientos por diente.



2. —————

Gire o deslice el cepillo para ayudar a eliminar la placa desde la línea de las encías hacia el filo de los dientes.

3. —————

Repita esta acción con cada diente para asegurarse de que todas las superficies y líneas de las encías están limpias.



4. —————

Para los dientes frontales, cepille suavemente la superficie interna de cada diente, después deslice el cepillo hasta el filo de los dientes.

5. —————

Para las superficies de masticación, cepille suavemente las áreas llanas de atrás hacia adelante.



6. —————

Suave pero firmemente, cepille la lengua para eliminar las bacterias y mantener el aliento fresco.