

Cómo cepillarse los dientes

Recomendaciones de la ADA:

- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves
- Utilice una cantidad de pasta dental fluorada del tamaño de un guisante
- Cambie el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses o cuando las cerdas estén gastadas

1



Coloque las cerdas del cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías.

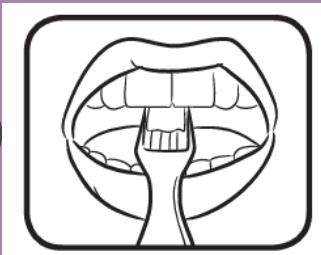
2



Mueva el cepillo suavemente hacia delante y hacia atrás con movimientos cortos.

Cepille todos los dientes por fuera, por dentro y las superficies de masticación.

3



Para limpiar el interior de los dientes delanteros, incline el cepillo verticalmente y realice varias pasadas de arriba abajo.

4



Cepílese la lengua para eliminar las bacterias y mantener un aliento fresco.

Reference: [American Dental Association Toothbrushes](#)

