



# CONSEJOS PARA EL CEPILLADO



Debe consultar a su dentista para asegurarse de que está utilizando una técnica que se adapta a sus necesidades.

- Utilice un cepillo de cerdas suaves. Cepille los dientes suavemente. Cepillarse los dientes con demasiada fuerza puede provocar daños en las encías.
- Asegúrese de que sea el tamaño adecuado. Generalmente, es mejor que sea más pequeño que grande.
- Incline las cerdas (en un ángulo de 45 grados) hacia los dientes. Deslice las puntas del cepillo debajo de las encías.
- Mueva suavemente las cerdas para eliminar la placa que se haya acumulado debajo de la encía.
- Asegúrese de cepillar todos los lados de los dientes: el lado exterior, el lado que toca la lengua y las superficies con las que mastica.
- En cuanto a los dientes frontales, cepille la superficie interior de los maxilares superior e inferior. Incline el cepillo y realice varios movimientos hacia arriba y hacia abajo. La parte frontal del cepillo debe cubrir los dientes y las encías.
- Su cepillo solo puede limpiar unos pocos dientes a la vez. Cámbielo de posición para limpiar bien cada diente.
- Para prevenir el daño causado por la placa, asegúrese de cepillarse los dientes al menos una vez al día, preferiblemente antes de acostarse. Cepillarse los dientes otra vez después del desayuno aumenta las posibilidades de eliminar completamente la placa diaria.
- No se apresure al cepillarse. El cepillado debe durar al menos 3 minutos.
- Una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante es todo lo que necesita.
- Cambie su cepillo cuando las cerdas empiecen a separarse. Cuando el cepillo se desgasta, no limpia bien los dientes.



**Si necesita ayuda para encontrar un dentista o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite [DentaQuest.com](http://DentaQuest.com) o llame al 1-833-479-1984, TTY/TDD 711.**



Los beneficios dentales son proporcionados por California Dental Network. California Dental Network opera bajo el nombre de DentaQuest. En todo este documento, se hace referencia a California Dental Network como DentaQuest.

# Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-833-479-1984 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Chinese: 注意：如果您需要使用您的语言获得帮助，请拨打 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务，例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید، با شماره 1-800-466-7566 یا 1-833-479-1984 یا 711 قماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 1-833-479-1984). برای افراد دچار ناتوانی، کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط برایل و چاپ با حروف درشت نیز امکان‌پذیر است. با شماره 1-800-466-7566 یا 1-833-479-1984 یا 711 قماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 1-833-479-1984). این خدمات رایگان هستند.

Hmong: UA TWB ZOO NYEEM: Yog koj xav tau kev pab ua koj hom lus, hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Tsis tas li ntawd, tseem muaj cov kev pab thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li ua tus ntawv sur au neeg dig muag thiab luam ua ntawv loj. Hu rau 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 los sis 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-833-479-1984 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.