

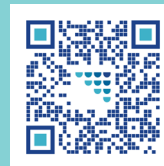
CONSEJOS DE CEPILLADO

Debería consultar con su dentista para asegurarse de estar utilizando una técnica que se adapte a sus necesidades.



- Utilice un cepillo de cerdas suaves. Cepille los dientes con suavidad. Cepillarse los dientes con demasiada fuerza puede provocar daños en las encías.
- Asegúrese de que sea del tamaño correcto. Por lo general, 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 las cerdas con suavidad para eliminar cualquier placa que crezca debajo de la encía.
- Asegúrese de cepillar todos los lados de los dientes: el exterior, el lado de la lengua y las superficies de masticación.
- Para los dientes frontales, cepille la superficie interna de los maxilares superior e inferior. Incline el cepillo y haga varios movimientos hacia arriba y hacia abajo. La parte frontal del cepillo debe cubrir los dientes y los tejidos de las encías.
- Su cepillo de dientes solo limpiará unos pocos dientes a la vez. Cambie su posición para limpiar adecuadamente cada diente.
- Para evitar daños por placa, asegúrese de cepillarse los dientes al menos una vez al día, preferiblemente antes de acostarse. Agregar un segundo cepillado después del desayuno aumenta las posibilidades de una eliminación exhaustiva de la placa todos los días.
- No apresure su cepillado. Debe durar al menos 2 minutos.
- Todo lo que necesita es una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Reemplace su cepillo cuando las cerdas comiencen a extenderse. Un cepillo de dientes desgastado no limpiará adecuadamente sus dientes.

¿Busca recursos de salud y bienestar? ¡Hay lugares cerca de usted que le pueden ayudar! Visite la página de recursos comunitarios de DentaQuest para consultar una lista de recursos en su área. Simplemente use la cámara de su teléfono inteligente para escanear este código.



Coloque el puntero sobre el código y toque su pantalla.

