

COMO ESCOVAR OS DENTES



1. Coloque a escova de dentes na linha da gengiva, em um ângulo de 45° . Escove a superfície de cada dente gentilmente, com uma ação vibratória curta e suave.
2. Escove as superfícies externas de 2-3 dentes fazendo um movimento vibratório para frente e para trás, e um movimento circular. Repita o mesmo movimento para o próximo grupo de 2-3 dentes. Faça o mesmo para as superfícies internas dos dentes.
3. Limpe as superfícies internas dos dentes da frente, incline a escova verticalmente e utilize a parte da frente para fazer vários movimentos suaves para cima e para baixo.
4. Escove as superfícies de mastigação dos dentes fazendo movimentos curtos, para frente e para trás.
5. Escovar a língua ajuda a remover bactérias e deixar seu hálito mais fresco.

Use uma pequena escova de dentes com cerdas macias e pasta de dentes com a quantidade certa de flúor: Na parte de trás da embalagem, verifique se o teor de flúor é de 1.000 partes por milhão.

Geralmente recomendamos uma quantidade de pasta de dentes do tamanho de um grão de arroz para crianças menores de três anos, e do tamanho de uma ervilha para crianças maiores de três anos.



3 anos <



3 anos >

