

CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES



1. Coloca el cepillo de dientes a lo largo de la línea de las encías en un ángulo de 45 grados. Cepilla suavemente la superficie de cada diente con una acción vibratoria corta y suave.
2. Cepilla las superficies externas de 2-3 dientes con un movimiento vibratorio de ida y vuelta y un movimiento de balanceo. Repite el movimiento de cepillado para el siguiente grupo de 2-3 dientes. Repite lo mismo en las superficies internas también.
3. Limpia las superficies internas de los dientes frontales, inclina el cepillo verticalmente y usa la parte frontal del cepillo para realizar varios movimientos suaves de arriba hacia abajo.
4. Frota las superficies de masticación de los dientes con un movimiento corto de ida y vuelta.
5. Cepillarte la lengua eliminará las bacterias y refrescará tu aliento.

Usa un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves y pasta de dientes con la cantidad correcta de flúor: Revisa la parte posterior del tubo de pasta de dientes y asegúrate de que el contenido de flúor sea de 1000 partes por millón.

Por lo general, recomendamos una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz para niños menores de tres años y una cantidad del tamaño de un guisante para niños mayores de tres años.



3 años <



3 años >

