

5 Minutos para una sonrisa saludable



Paso 1

Cepille sus dientes durante 2 minutos
2 veces al día

1 Aplique la pasta de dientes sobre las cerdas, luego sostenga el cepillo en un ángulo de 45 grados. Comience a cepillar las superficies externas de los dientes posteriores.

2 Después de cepillar las superficies externas de los dientes posteriores, cepille las superficies externas de los dientes delanteros.

3 Luego cepille todas las superficies internas de los dientes, comenzando en la parte posterior y luego en la parte delantera.

4 Luego cepille todas las superficies de los dientes superiores, y después todas las superficies de los dientes inferiores.

5 A continuación, cepille las superficies interiores delanteras de los dientes, de arriba abajo.

6 Finalmente, cepille su lengua.



Paso 2

Aplique el hilo dental en sus dientes durante 3 minutos 1 vez al día

- 1** Utilice un hilo dental desechable o un hilo dental estándar de alrededor de 18 pulgadas de largo.
- 2** Si usa hilo dental, envuelva el hilo dental alrededor de los dedos índice o medio hasta que haya entre 4 y 5 pulgadas de hilo dental entre los dedos.
- 3** Para cada superficie dental, desenrolle y enrolle el hilo dental para que quede expuesta una parte nueva del hilo dental.
- 4** Comience en los dientes superiores y use su dedo índice y pulgar para guiar el hilo dental. Pase suavemente el hilo dental de arriba hacia abajo, y de atrás hacia adelante, sobre las superficies del diente varias veces. También asegúrese de llegar debajo de la línea de las encías.
- 5** Para los dientes inferiores, use ambos dedos índices para guiar el hilo dental.
- 6** Si tiene frenillos, use un cepillo proximal especial o un irrigador bucal Waterpik.



Es importante usar hilo dental al menos una vez al día para eliminar la acumulación de la placa entre los dientes donde no llega el cepillo.

Un cepillo proximal limpia entre los dientes y frenillos.

