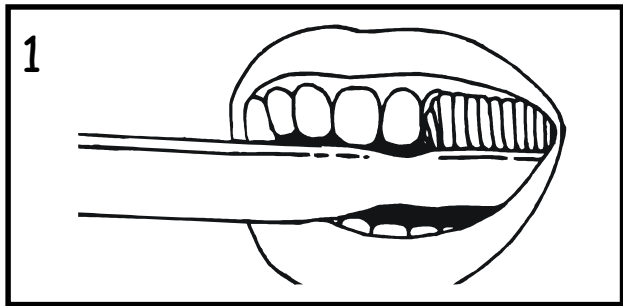
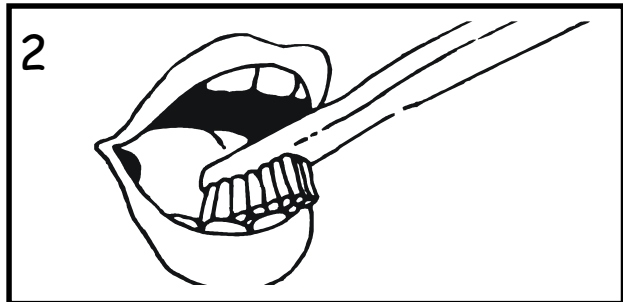


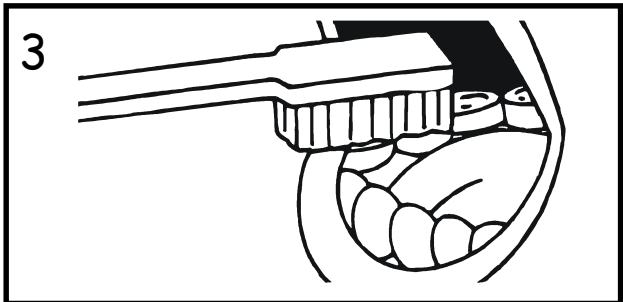
1. Use una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de la cabeza de un fósforo. Coloque el cepillo a lo largo de los dientes con las puntas de las cerdas en un ángulo contra la línea de las encías. Use movimientos cortos en forma circular.



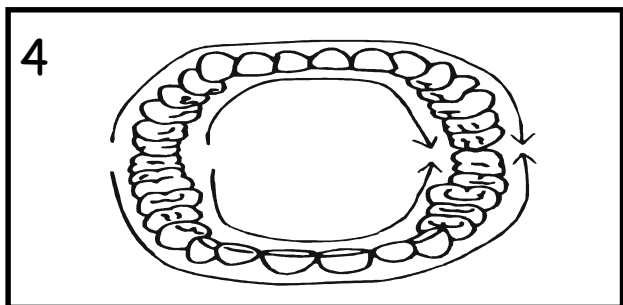
2. Cepille el interior de los dientes delanteros con la parte delantera del cepillo.



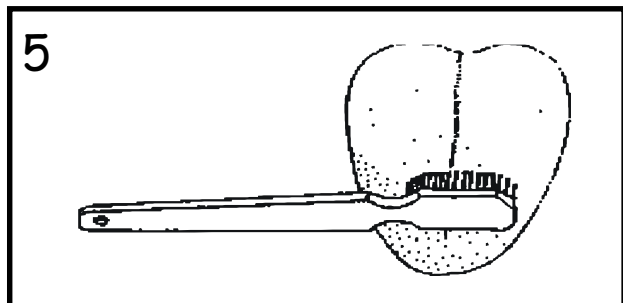
3. Coloque el cepillo en las superficies de masticar. Mueva el cepillo hacia atrás y adelante.



4. Hágase a la rutina de cepillarse todas las superficies. Comience en el interior. Cepille la parte interior, exterior y las superficies de masticar de todos los dientes.



5. Termine cepillándose la lengua con un movimiento suave de barrido de la parte de atrás hacia adelante para remover la acumulación de sarro.



Adaptado del North York Health Department

Promoción de la Salud Dental