



Defensores de los Dientes – Cepílese mejor, use mejor el hilo dental y enjuáguese mejor



Cepílese Mejor



1. Ponga el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados hacia la encía. Utilice movimientos cortos y suaves, moviendo el cepillo de lado a lado contra los dientes y encías



2. Cepille por dentro de la superficie de cada diente de manera similar



3. En cada diente, cepille la superficie que se usa para masticar



4. Use la punta del cepillo para cepillar detrás de cada diente del frente, tanto en los de arriba como los de abajo



5. Para un aliento más fresco, no se olvide de cepillar su lengua!

Use Mejor el Hilo Dental



1. Tome aproximadamente 45 centímetros de hilo dental y envuelva la mayoría del hilo sin apretarlo alrededor de los dedos medios (enrollando más alrededor de uno de los dos dedos que del otro) y dejando aproximadamente 5 cm de hilo entre ellos.



2. Sosteniendo el hilo con los pulgares y los índices, deslice suavemente el hilo entre los dientes, teniendo cuidado de no forzarlo hacia las encías.



3. Curve el hilo dental alrededor de cada diente formando una "C" y muévelo de arriba hacia abajo contra los lados de cada diente, incluyendo la parte que está por debajo de la línea de la encía. Desenrolle nuevas secciones de hilo dental a medida que se mueve de un diente a otro.

Enjuáguese Mejor

1. Tome la cantidad adecuada del líquido como lo indica el contenedor, o como ha sido formulado por su odontólogo.
2. Con los labios cerrados y los dientes ligeramente aparte, mueva el líquido alrededor de la boca con tanta fuerza como sea posible, con la ayuda de la lengua, los labios y la acción de succión de las mejillas.
3. Asegúrese de enjuagar las partes del frente y los lados de la boca en igual proporción. Muchos enjuagues sugieren realizar el procedimiento por 30 segundos (el enjuague con flúor se debe usar por un minuto).
4. Escupa y elimínelo completamente de la boca.
5. Escoja un enjuague bucal basándose en sus necesidades individuales. Por ejemplo, si usted es propenso a las caries, debe usar un enjuague con flúor.
6. Es mejor consultar a su odontólogo sobre el enjuague que mejor responda a las necesidades de su boca.



Para aprender más y obtener información educativa adicional, por favor visite www.colgatesbfb.com