



# Nº1 Técnica de Cepillado

## Lactantes y niños

- Los niños menores de dos años de edad no deberían usar crema dental. En vez de esto, use agua para cepillarle los dientes a su niño.
- No deje que el niño se quede dormido con el biberón en la boca. Esto puede dejar leche o jugo sobre los dientes y causar la formación de caries que se conoce con el nombre de "caries de biberón".
- Anime a los niños mayores a comer frutas, queso y verduras.
- Enséñele a sus niños cómo cepillarse los dientes y la importancia de mantener sus dientes limpios.

### Adolescentes

- Cepílese los dientes dos veces al día con una crema dental con fluoruro
- Pásese la seda dental por lo menos una vez al día
- No fume ni mastique tabaco que pueda mancharle sus dientes, darle mal aliento y causar cáncer.

### Adultos

- Cepílese los dientes dos veces al día con una crema dental con fluoruro
- Pásese la seda dental por lo menos una vez al día
- No fume o mastique tabaco
- Mírese dentro de la boca con frecuencia para ver si tiene llagas que no curan, encías irritadas u otros cambios.
- Visite a su odontólogo con frecuencia

Si tiene algún problema en los dientes no dude en llamarnos



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.