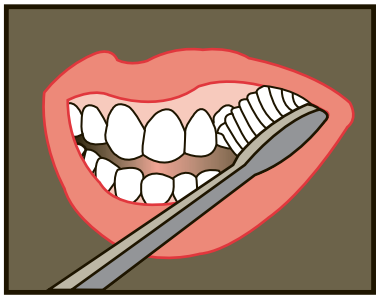
¿ Cómo Cepillarse sus Dientes ?

Para remover la placa y las partículas de comida, cepíllese cuidadosamente 3 (tres) a 5 (cinco) minutos. De esta manera podrá mantener sus dientes y sus encías saludables.

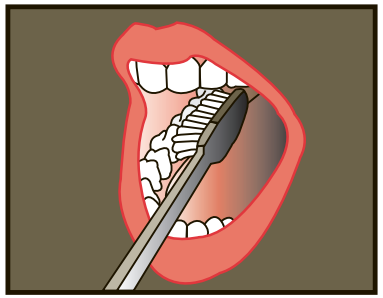
Una porción de crema (pasta) dental es todo lo que usted necesita para mantener sus dientes y encías limpias y saludables.

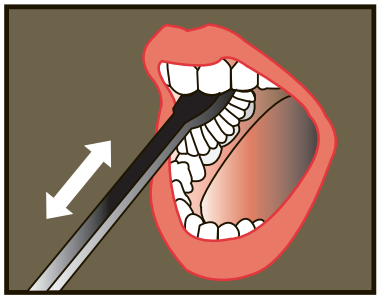
1.
Forme un ángulo de 45 grados entre las cerdas y los dientes. Deslice las puntas de las cerdas del cepillo por debajo de las encías.



2.
Mueva las cerdas suavemente en pequeños círculos de manera que cualquier placa debajo de la encía sea removida.

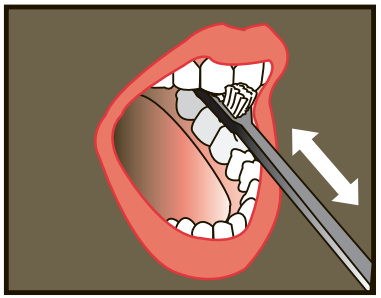
3.
Asegúrese de cepillarse ambos lados de los dientes, el lado de afuera y el lado que hace contacto con la lengua.





4.
Cepille las superficies de los dientes que usted utiliza para masticar con un movimiento de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás.

5.
Cepíllese la parte interna (el lado que hace contacto con la lengua) de los dientes frontales con la punta del cepillo, límpielos uno por uno.



6.
Cepíllese la lengua para remover gérmenes y para tener un aliento fresco.

NC Public Health
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Estado de Carolina del Norte, Pat McCrory, Gobernador • Departamento de Salud Servicios Humanos, Richard O. Brajer, Secretaria
División de Salud Pública, Daniel Staley, Director • Sección de Salud Oral www.ncdhhs.gov • www.publichealth.nc.gov • www.oralhealth.ncdhhs.gov
N.C. DHHS es un empleador que ofrece igualdad de empleo y prestación de servicios. 6/16