

Cepillarse los dientes después de cada comida durante 3 minutos

Esto tiene 5 pasos a saber:



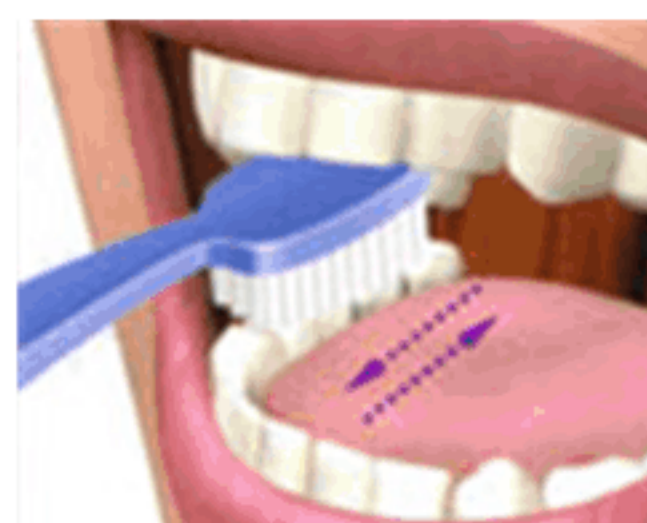
1. Coloca las cerdas del cepillo dirigidas hacia las raíces de los dientes. Gira el cepillo de modo que las cerdas barran las encías y los dientes hacia las superficies masticatorias...



2. Cepillá las superficies de afuera de todos los dientes, superiores e inferiores.



3. Cepillate las superficies de adentro de las muelas de atrás, superiores e inferiores.



4. Cepillate las caras masticatorias de los molares y premolares superiores e inferiores.



5. No olvides cepillarte también la lengua y enjuagarte luego con abundante agua.

CEPILLARSE 10 VECES EN CADA ZONA