



El raspallat dental

Contribueix a millorar la teva salut bucodental



Raspalla't les dents després de cada àpat i abans d'anar a dormir

Evita els aliments dolços o amb sucres afegits per prevenir les càries

Fes un ús racional de la pasta de dents. N'hi ha prou amb la mida d'un pèsol.



Renta't les dents, la llengua i el solc de les genives amb moviments suaus i circulars



Als 6 anys es pot utilitzar una pasta amb fluor i als 11 anys el fil dental

Canvia el raspall cada 3-6 mesos

