





# El cepillado dental

Contribuye a mejorar tu salud bucodental




Cepíllate los dientes después de cada comida y antes de ir a dormir

Evita los alimentos dulces o con azúcares añadidos para prevenir las caries



Haz un uso racional de la pasta de dientes. Es suficiente con la medida de un guisante.

Lávate los dientes, la lengua y el surco de las encías con movimientos suaves y circulares



A los 6 años se puede utilizar una pasta con flúor y a los 11 años el hilo dental

Cambia el cepillo cada 3-6 meses

