

Cepille

Cepílese los dientes dos veces al día para eliminar gérmenes

Cepílese por la mañana y antes de ir a dormir para eliminar los gérmenes que provocan las caries y la gingivitis.

1

Use un cepillo suave con una pequeña cantidad de dentífrico con flúor.



2

Incline las cerdas y cepille las encías. Limpie esta zona con un movimiento corto y circular.



3

Use un movimiento de vaivén para limpiar las superficies de masticación y la parte superior de la lengua.



VDH

vdh.virginia.gov/oral-health

Use Hilo Dental

Use hilo dental una vez al día para eliminar gérmenes

Use hilo dental a diario para eliminar los gérmenes entre los dientes que provocan caries y gingivitis.

1

Enrosque 18 pulgadas (45 centímetros) de hilo dental alrededor de los dedos mayores dejando hilo en el medio para utilizar.



2

El uso de un movimiento de vaivén, guiar el hilo dental entre los dientes y abajo debajo de las encías.



3

Suavemente, forme una "C" con el hilo dental contra el diente. Mueva el hilo hacia arriba y abajo contra el diente.



VDH

vdh.virginia.gov/oral-health