



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Consejos y Artimañas: **Cepílese los dientes**



¿Qué debe usar para cepillarse los dientes?

- Empiece usando una pasta de dientes con **fluoruro** aprobado por la Asociación Americana de Odontólogos (ADA)
- Use sólo una cantidad pequeña de pasta de dientes, **el tamaño de un guisante**
- Use un cepillo de **cerdas suaves** con cerdas redondeadas



¿Cómo debe cepillarse los dientes?

- Cepílese la superficie de cada diente con **10 pasadas con el cepillo**
- Cepílese en **mociones redondeadas** y suaves para remover la placa entre los dientes
- Cepílese a **lo largo de la línea de las encías**
- No olvide **cepillarse la lengua** para remover la bacteria recogida



¿Cuál debe ser mi rutina diaria?

- Cepílese **cada mañana** y justo después de la **última merienda** de la noche para quitar la placa y partículas de la comida
- Mantiene su **cepillo limpio y seco** entre usos para prevenir el crecimiento de la bacteria
- Consiga un cepillo nuevo **cuando las cerdas comienzan a separarse** para mantener una boca sana



¿Cuáles son los consejos para tener en cuenta?

- Escupa la saliva pero **no enjuague con agua** – quitará el fluoruro
- Cepílese durante **dos minutos completos**
- Siga las instrucciones de su dentista de **los enjuagues bucales**
- Piense en la posibilidad de usar un cepillo eléctrico