



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Elegir y Cuidar su Cepillo de Dientes

Unos consejos sencillos sobre el cepillo de dientes pueden ayudarle a cepillarse mejor todos los días.

Por Qué es Importante:

- El cepillo adecuado ayuda a quitar la placa.
- Las cerdas suaves protegen los dientes y las encías.
- Un cepillo limpio funciona mejor y se mantiene más fresco.

Elija el Cepillo de Dientes Adecuado:

- Elija un cepillo con cerdas suaves.
- Elija un cabezal pequeño que llegue a los dientes de atrás.
- Elija un mango que sea cómodo de sostener.
- Los cepillos manuales y eléctricos funcionan bien. Use el que pueda usar todos los días.
- Los niños necesitan cepillos que se ajusten a sus bocas pequeñas. Elija uno adecuado para la edad de su hijo.

Reemplace su cepillo de dientes:

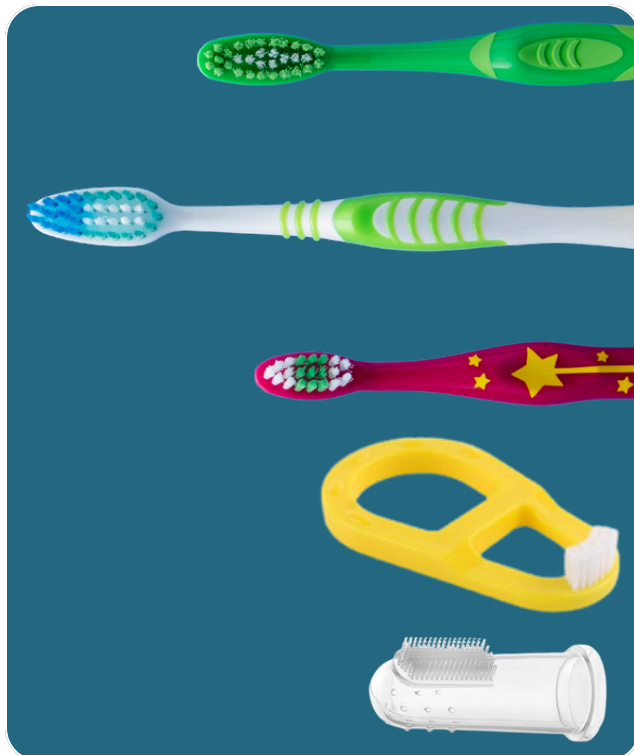
- Enjuáguelo bien después de cada uso.
- Guárdelo en posición vertical para que se seque al aire.
- Evite que toque otros cepillos de dientes.
- No guarde un cepillo de dientes mojado en un estuche cerrado.

Cuide su Cepillo de Dientes:

- Cambie el cepillo cada 3 o 4 meses.
- Cámbielo antes si las cerdas están dobladas o desgastadas.
- Considere cambiarlo después de haber estado enfermo.

Pregunte a un profesional de la salud dental si...

- No está seguro de qué cepillo de dientes es mejor para usted o su hijo.



Más información:

Si tiene dificultad para cepillarse debido a poca fuerza o movimiento limitado de las manos, consulte los [Recursos Sobre Ayudas Adaptativas](#) en el sitio web de Pathways to Oral Health.