

Técnicas de cepillado y recursos adicionales

Técnica para cepillarse adecuadamente



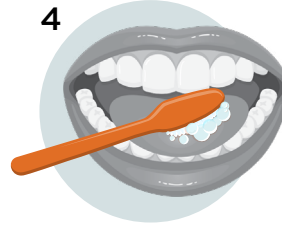
1 Coloque su cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a sus encías. Deslice su cepillo hacia adelante y hacia atrás con movimientos suaves y cortos.



3 Limpie las superficies internas de sus dientes frontales inclinando el cepillo verticalmente y haciendo movimientos hacia arriba y hacia abajo con la parte frontal del cepillo.



2 Cepille suavemente la superficie exterior, interior y de masticación de todos sus dientes, y no olvide los dientes de atrás.



4 ¡No olvide cepillarse la lengua! Esto ayuda a evitar el mal aliento y elimina las bacterias.

Consejos para niños sobre el uso de la pasta de dientes:



Los niños entre las edades de 0 a 3 años deben usar una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.

0-3 años: grano de arroz



Los niños de 3 años o más deben usar una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chícharo.

3 años+: tamaño de chícharo

Recursos adicionales sobre la salud dental de la Asociación Dental Americana

MouthHealthy de la ADA: www.MouthHealthy.org/es-MX/

Temas de A-Z: www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics

Embarazo: www.mouthhealthy.org/es-MX/pregnancy

Bebés y niños: www.mouthhealthy.org/es-MX/babies-and-kids

Adolescentes: www.mouthhealthy.org/es-MX/teens

Visitas dentales: www.mouthhealthy.org/es-MX/dental-care-concerns

Nutrición: www.mouthhealthy.org/es-MX/nutrition



¿Necesita ayuda para encontrar un dentista cerca de usted? Visite **SonrieCalifornia.org**.