

# Cómo cepillarse:



**1.** Coloca el cepillo inclinado hacia la parte externa de la encía. Cepilla suavemente hacia adelante y hacia atrás. Repite en cada diente.



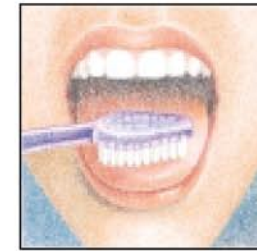
**2.** Cepilla la superficie interna de cada diente, usando la técnica indicada en la figura 1.



**3.** Cepilla la superficie de masticación de cada diente.



**4.** Usa la punta del cepillo para cepillar detrás de cada diente central, tanto superior como inferior.



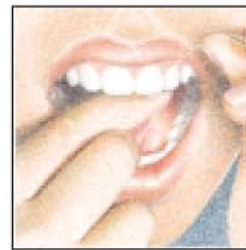
**5.** ¡No olvides el cepillado de la lengua! Cepíllate dos veces por día con crema dental con flúor.



# Cómo usar el hilo dental:



**1.** Jala 45 a 60 cm. de hilo dental del dispensador y enrolla los extremos en los dedos medios.



**2.** Mantén el hilo dental contra cada diente. Alejándolo de la encía, frota suavemente hacia arriba y hacia abajo contra el costado del diente.

