





Técnicas de cepillado y recursos adicionales

Técnica para cepillarse adecuadamente

 <p>1</p>	<p>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.</p>	 <p>3</p>	<p>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.</p>
 <p>2</p>	<p>Cepille suavemente la superficie exterior, interior y de masticación de todos sus dientes, y no olvide los dientes de atrás.</p>	 <p>4</p>	<p>¡No olvide cepillarse la lengua! Esto ayuda a evitar el mal aliento y elimina las bacterias.</p>

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



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



3 años o más 3 años deben usar pasta de dientes del tamaño pasta 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**

