



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Consejos y Artimañas: **Cepillándose los dientes**



¿Qué debe usar para cepillarse los dientes?

- Empieza por usar una pasta de dientes con **fluoruro** aprobado por la Asociación Americana de Odontólogos (ADA)
- Usa sólo una cantidad pequeña de pasta de dientes, **el tamaño de una arveja**
- Un cepillo de **cerdas suaves** con cerdas redondeadas



¿Cómo debe cepillarse los dientes?

- Cepílese la superficie de cada diente con **10 pasadas de 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 cotidiana?

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



¿Cuáles son los consejos para tener en cuenta?

- Escupe la saliva pero **no enjuague con agua** – lavaré el fluoruro
- Cepílese para **dos minutos**
- Siga las instrucciones de su dentista de **los enjuagues bucales**
- Considere en la posibilidad de usar un cepillo de dientes eléctrico