

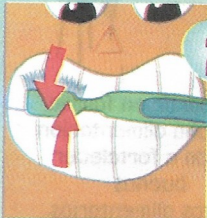
PROMOCION DE LA SALUD ORAL EN EL AMBITO DE LOS JARDINES

Pasos para cepillarse correctamente los dientes:



1

- Coge el cepillo de dientes y cubre las cerdas con una aplicación de crema dental.
- Pon el cepillo bajo del grifo y moja un poco la crema de las cerdas con agua.



2

- Empezamos cepillando la cara externa de los dientes con movimientos verticales de arriba a bajo y de abajo arriba con el cepillo plano en horizontal.
- Primero los incisivos, seguimos con los caninos; premolares y acabamos con los molares.



3

- Proseguimos limpiando el interior de los dientes.
- Siguiendo con el cepillo en horizontal volvemos a realizar movimientos verticales de las encías hacia fuera.



4

- Acabamos con los dientes limpiando la superficie donde masticamos. Realizamos movimientos circulatorios arrastrando las cerdas del cepillo hacia el exterior de los dientes.



5

- La lengua también es un elemento importante que debemos incluir en la tarea de limpieza bucal. Debemos cepillarla del interior hacia afuera. Algunos cepillos incluyen cerdas de plástico muy suaves en la cara posterior del cepillo con el propósito específico de cepillar la lengua.

Recuerda que debemos cepillar nuestros dientes después de cada comida, utilizar seda dental y enjuague bucal.

