





Cómo cepillarse los dientes

Cepílese después de las comidas con un cepillo suave y una pasta **dental** que contenga flúor. Comience en un punto de la boca y vaya recorriendo todos los dientes. Cepille la parte de adelante, de atrás y de arriba de cada uno de los dientes como se muestra a continuación. Un cepillado adecuado debe llevar unos 2 a 3 minutos.

Cuatro pasos sencillos para cepillarse los dientes

	
<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sujete el cepillo a un ángulo de 45° respecto al borde de las encías.• Cepille suavemente las superficies externas con un movimiento circular. No restriegue ni aplique demasiada presión.	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cepílese las superficies internas de los dientes posteriores.• Use el mismo movimiento circular.
	
<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none">• Gire el cepillo y, con la punta, límpiese las superficies internas de los dientes delanteros superiores e inferiores.	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none">• Limpie las superficies de masticación con movimientos breves de ida y vuelta.• Cepílese la lengua.• Enjuáguese bien la boca.

¿Por qué hay que cepillarse?

Cepillarse todos los días ayuda a conservar la salud de los dientes y de las encías. Tener los dientes limpios también lo hace sentirse y lucir mejor. Su aliento es más fresco. Su sonrisa es más luminosa. Además, es agradable sentir los dientes pulidos.

Cómo combatir la placa

Hay muchos tipos de bacterias que viven en la boca. Estos microbios se acumulan en los dientes y las encías. Forman rápidamente una película pegajosa denominada placa. La placa es la causa principal de caries y enfermedades gingivales (de las encías). Ya que la placa se forma continuamente, es preciso quitarla todos los días. El cepillado elimina la placa de las superficies de los dientes y alrededor del borde de las encías. El hilo dental desaloja la placa que se ha formado entre los dientes y debajo de las encías. Cambie el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

