

## *Como cepillar tus dientes.*



Dividirlos en dos grupos: los dientes de arriba (A) y los dientes de abajo (B).

Iniciando a cepillar primero los de arriba de un lado al otro y después pasamos a los de abajo, igualmente cepillando de una lado al otro; así no olvidamos cepillar ningún diente y logramos un mejor cepillado.



➤ Primero vamos cepillar las caras externas o de afuera de los dientes

En los dientes de atrás mueva el cepillo adelante y atrás suavemente con movimientos cortos que cubran los dientes por completo.



➤ Después Pasamos a los dientes de adelante y cepillamos de arriba hacia abajo como si estuviéramos haciendo un barrido.

realizamos varias veces movimientos suaves para que las cerdas del cepillo abarquen dientes y encía, y nos vamos desplazando hacia el otro lado de la boca



- A continuación pasamos a las caras internas de los dientes  
empezaremos por la parte de atrás de la boca y seguiremos realizando movimientos circulares inclinando ligeramente el cepillo



- Una vez llegemos a los dientes de adelante comenzaremos a realizar movimientos de barrido utilizando todo el cepillo.



- Para terminar con los dientes superiores cepillaremos las caras triturantes que se limpian mediante movimientos de atrás hacia delante (barrido horizontal).

- Una vez que hemos terminado con los dientes superiores continuamos con los dientes inferiores o de abajo.
- la técnica que se va utilizar es la misma que hemos descrito anteriormente.
- Primero caras externas o de afuera de los dientes, segundo caras internas y tercero caras triturantes, realizando los mismos movimientos que hicimos cuando cepillamos los de arriba.

