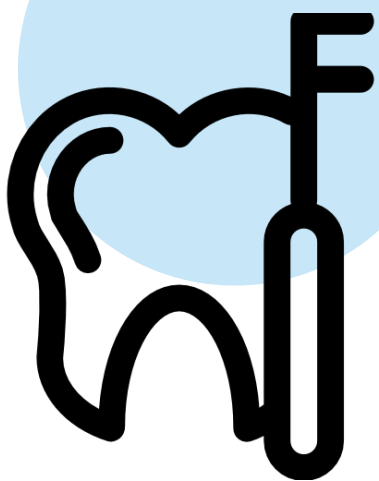


## Consejos para el cuidado de tu salud bucodental

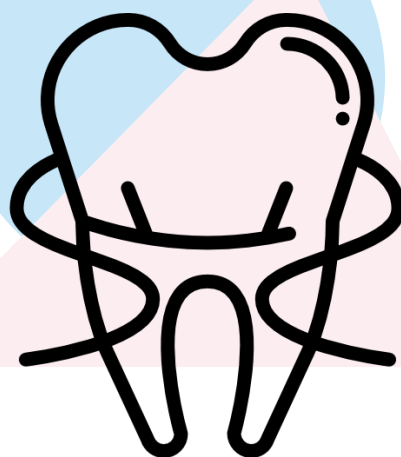
### Cepilla tus dientes



Cepilla tus dientes al menos dos veces la días durante dos minutos cada vez. Pon una cantidad pequeña de pasta dental y al terminar limpia bien los restos.

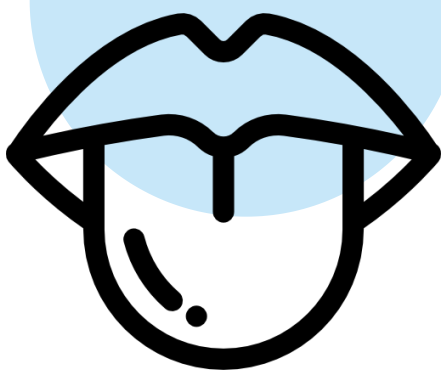
Utiliza seda dental o cepillos interproximales para la limpieza entre un diente y otro, recuerda que el cepillado no llega a esta zona.

### Limpieza interproximal



Cepilla tu lengua después de cada cepillado, la lengua acumula resto de alimentos, bacterias y virus. Su mala higiene puede provocar "mal olor en tu boca".

### Limpia tu lengua



Después del cepillado puedes usar un colutorio como complemento para ayudar al control de bacterias y virus responsables de las enfermedades de la boca.

### Utiliza un enjuague



Recuerda cambiar tu cepillo con regularidad y si has pasado algún proceso infeccioso o enfermedad. Tras su uso ponlo en vertical y separado del resto de cepillos de la familia.

### Cuida tu cepillo



Consejos para la salud oral de tu higienista dental.