

Consejos para tener una sonrisa saludable



1

CEPÍLLATE LOS DIENTES TODOS LOS DÍAS

Cepíllate los dientes **3 veces al día**, durante **2 minutos**, con pasta fluorada.



Aplica cantidad de pasta del tamaño de un guisante.

2

HIGIENE INTERDENTAL

Utiliza seda dental o cepillos interdentales, al menos una vez al día, preferiblemente después de cenar.



3

LA LENGUA

La limpieza de la lengua es una parte importante de la higiene bucal.

Utiliza un limpiador o raspador lingual, desde el fondo hacia la punta, y también en los laterales



4

ENJUAGUE BUCAL

Para finalizar utiliza enjuague bucal.

El colutorio es un complemento del cepillado, **no debe sustituirlo nunca**.



RECUERDA...

- Cambia tu cepillo cada 3 meses.
- Evita el tabaco.
- Modera el consumo de alcohol.
- Restringe el consumo de azúcares.
- Sigue una dieta y hábitos de vida saludables.
- Acude regularmente a tu clínica dental.



Y CONSULTA A TU HIGIENISTA DENTAL

Es un **profesional sanitario** que te ayudará a realizar una **higiene oral correcta y completa**.

