



- Colocá tu cepillo a 45° para lograr una correcta limpieza entre los dientes y las encías.
- Cepillá suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes con un movimiento circular.
- Mové el cepillo al próximo grupo de 2 o 3 dientes y repita la operación.
- Mantené un ángulo de 45° con las cerdas en contacto con la superficie dental y la encía.
- Cepillá suavemente usando un movimiento circular, al mismo tiempo que realizás un movimiento de adelante hacia atrás sobre toda la superficie interna. Incliná el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales.
- Hacé varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.
- Colocá el cepillo sobre la superficie masticatoria y hacé un movimiento suave de adelante hacia atrás.

Recomendación: cepíllate los dientes 3 veces al día durante 2 minutos.