



- 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 repetí 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 realizá 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.
- Utilizá el hilo dental para remover placa y restos de comida donde el cepillo no llega, tomando 30cms de hilo y deslizándolo hacia arriba y abajo entre los dientes.

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