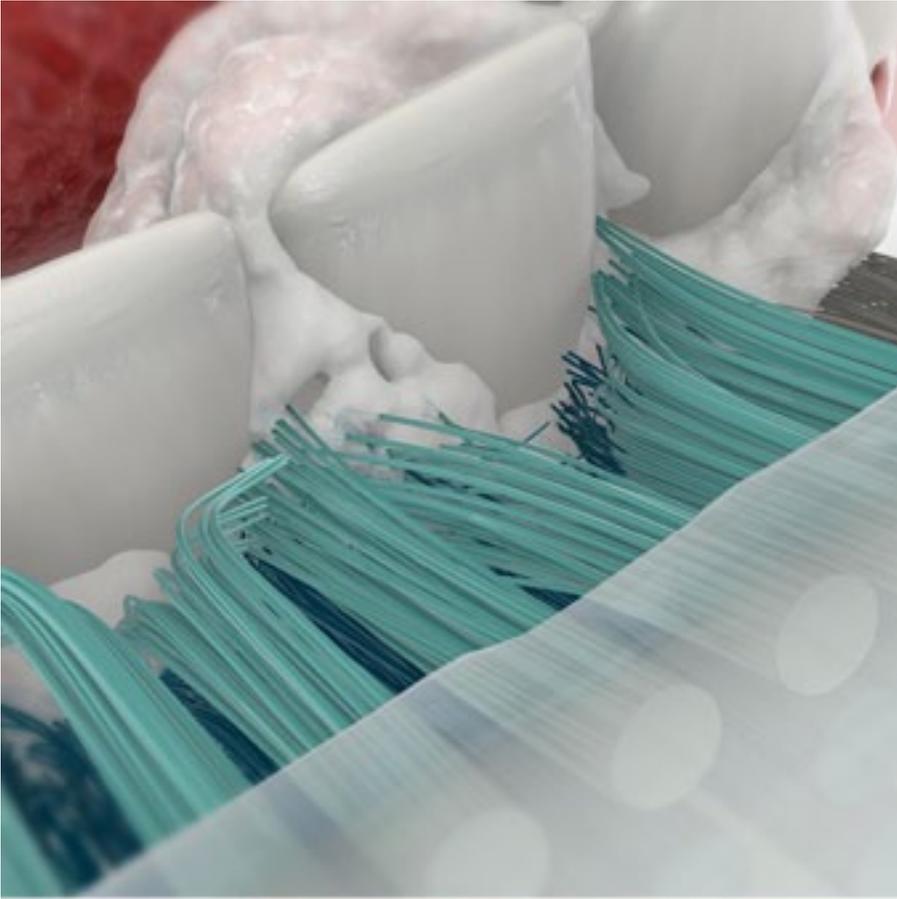


**Modo correcto de cepillarse los dientes****Descripción general**

Todos sabemos que es importante lavarnos los dientes todos los días. Los buenos hábitos de cepillado son una parte clave de una buena higiene bucal. Para asegurarse de que sus dientes estén lo más limpios posible, siga estos pasos:

**Ángulo y movimiento**

Para comenzar, incline el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a sus encías. Use movimientos cortos y suaves, de un lado a otro sobre sus dientes. Cepille las superficies externas de sus dientes. Cepille las superficies internas y las superficies de masticación. Asegúrese de cepillar todas las partes de cada diente.

**Detrás de los dientes frontales**

Ahora preste especial atención a sus dientes delanteros. Para asegurarse de limpiar muy bien detrás de ellos, incline su cepillo de dientes verticalmente y realice algunos movimientos de arriba a abajo.

**Lengua**

¡No olvide su lengua! Las bacterias también habitan en ella, y si no las elimina, estas bacterias se introducirán en sus dientes. Así que cepille su lengua cada vez que se lave los dientes.

**Otros consejos**

El cepillado adecuado debería tomar alrededor de dos minutos, y debe hacerlo al menos dos veces al día. Asegúrese de usar un cepillo de cerdas suaves que estén en buenas condiciones. Cuando las cerdas empiecen a mostrar desgaste, reemplácelo por uno nuevo. Siempre debe reemplazar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.

**Conclusión**

Recuerde, un buen cepillado es solo una parte de una rutina completa de cuidado dental. El hilo dental, evitar los alimentos y bebidas que dañan sus dientes, obtener suficiente flúor y programar visitas regulares al dentista también son partes importantes. Hable con su dentista para obtener más consejos sobre cómo mantener una boca saludable.

