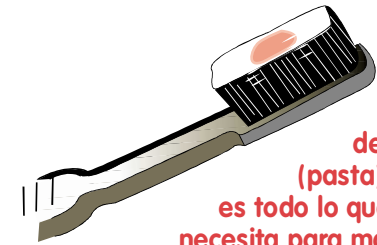
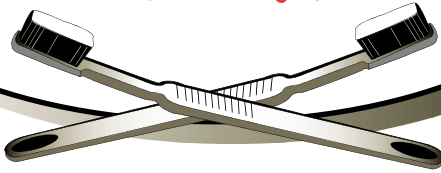




Para remover la placa y las partículas de comida, cepílese cuidadosamente 3 (tres) a 5 (cinco) minutos. De esta manera podrá mantener sus dientes y sus encías saludables.

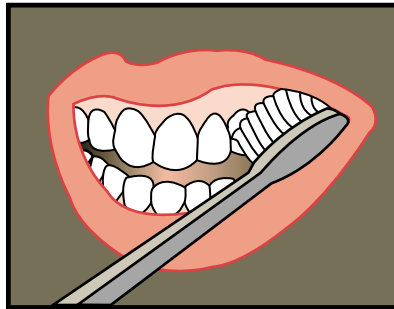
# ¿Cómo Cepillarse sus Dientes?



Una porción de crema (pasta) dental es todo lo que usted necesita para mantener sus dientes y encías limpias y saludables.

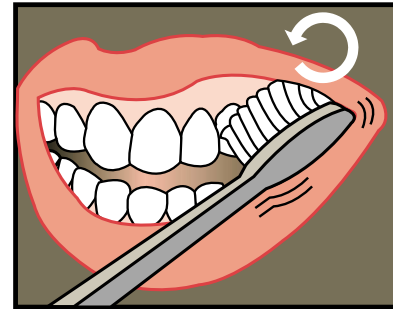
**1.**

Forme un ángulo de 45 grados entre las cerdas y los dientes. Deslice las puntas de las cerdas del cepillo por debajo de las encías.



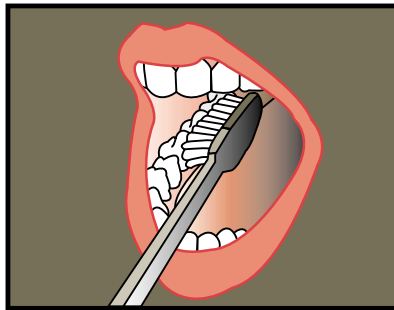
**2.**

Mueva las cerdas suavemente en pequeños círculos de manera que cualquier placa debajo de la encía sea removida.



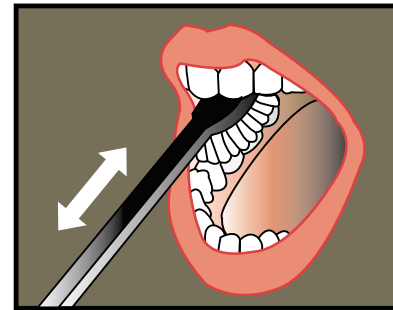
**3.**

Asegúrese de cepillarse ambos lados de los dientes, el lado de afuera y el lado que hace contacto con la lengua.



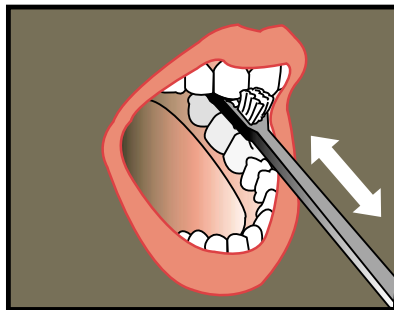
**4.**

Cepille las superficies de los dientes que usted utiliza para masticar con un movimiento de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás.



**5.**

Cepílese la parte interna (el lado que hace contacto con la lengua) de los dientes frontales con la punta del cepillo, límpielos uno por uno.



**6.**

Cepílese la lengua para remover gérmenes y para tener un aliento fresco.

