

# Cómo cepillarse

Mantenga una rutina diaria de higiene dental para tener dientes y encías saludables



## Durante dos minutos

Utilice un temporizador para asegurarse de que se cepille el tiempo suficiente.

## Después de comer

Elimine los restos de comida para prevenir la acumulación de placa.

## En círculos pequeños

No talle los dientes de arriba hacia abajo o de atrás hacia adelante.

## Con una presión moderada

Presionar con fuerza puede dañar sus encías.

## ¡Y use hilo dental!

El cepillado solo no es suficiente para evitar las caries.



Asegure su sonrisa  
[deltadentalins.com/enrollees](http://deltadentalins.com/enrollees)