

SENSATIONAL SMILES

BRUSHING & FLOSSING

SONRISAS SALUDABLES:
CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES
Y USAR EL HILO DENTAL



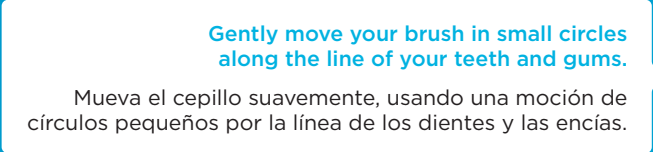
BRUSHING IN 4 EASY STEPS

4 SENCILLOS PASOS PARA CEPILLARSE LOS DIENTES



Every morning and before bedtime put a pea-size drop of fluoride toothpaste on your toothbrush.

Cada mañana y antes de acostarse, ponga una gotita de pasta dental en su cepillo de dientes.



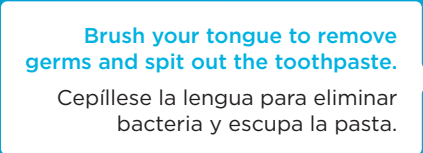
Gently move your brush in small circles along the line of your teeth and gums.

Mueva el cepillo suavemente, usando una moción de círculos pequeños por la línea de los dientes y las encías.



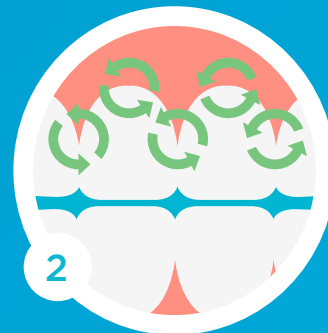
For about 2 minutes brush the inside, outside and the top and bottom of every tooth.

Cepille por unos 2 minutos en la parte interior, exterior, superior e inferior de cada diente.



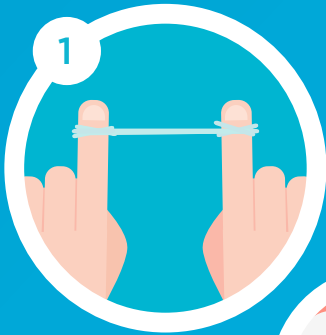
Brush your tongue to remove germs and spit out the toothpaste.

Cepílese la lengua para eliminar bacteria y escupa la pasta.



FLOSSING IN 4 EASY STEPS

4 SENCILLOS PASOS PARA USAR EL HILO DENTAL



Pull out a foot of floss. Wind half of it around a finger on one hand and the other half around a finger on the other hand.

Saque unos 30cm de hilo dental. Enrolle la mitad del hilo alrededor del dedo índice de cada mano.



Pull the floss tight between your hands and gently guide it between two teeth.

Jale el hilo dental con fuerza igual entre cada mano y guíelo cuidadosamente entre dos dientes.



Curve the floss around the tooth and rub gently up and down to get pieces of food out.

Pase el hilo dental suavemente por alrededor del diente y hacia arriba y abajo para sacar los pedacitos de comida.



Floss every tooth and behind your back chewing teeth.

Use el hilo dental entre cada diente y por atrás de los molares.

TIPS

Consejos Útiles

1. **Get a new toothbrush when the bristles are frayed - about 3 months.**

Compre un cepillo de dientes nuevo cuando las cerdas están raídas - aproximadamente cada 3 meses.

2. **Help a child under the age of 8 brush their teeth because they do not have the manual dexterity to effectively brush.**

Los menores de edad pueden tener dificultad con usar un cepillo de dientes; es bueno ayudarles hasta los 8 años.

3. **Mouth rinse can improve your oral health. Use it every day.**

El enjuague bucal puede mejorar la salud de su boca; úselo diariamente.