



4 pasos para tener unos dientes sanos y una sonrisa preciosa

Te vamos a dar las **claves para lavarte bien los dientes** de ahora en adelante. Muy importante tener en cuenta: tiempo de cepillado, clase de cepillo, zonas a limpiar y como limpiar.

[num]1[/num] Clase de cepillo y la pasta dental

Según la **Asociación Dental Americana**, debemos elegir un cepillo de dientes con las **cerdas suaves**, y de una talla que quepa bien en la boca. No será el mismo para niños pequeños, los adolescentes o para los adultos. Si tienes dudas entre eléctrico o manual, no te preocupes porque dicen que no importa, ambos funcionan bien. Lo importante es mantenerlo en buen estado y se debe **cambiar cada 3 o 4 meses**. Aconsejan que además de la pasta se utilice **flúor**.

[num]2[/num] Utiliza hilo dental una vez al día

Antes del cepillado, al menos una vez al día hay que pasar el **hilo dental**. Así eliminaremos la placa que el cepillo no puede sacar.

[num]3[/num] El cepillado

Ahora sí, es importante no hacer el cepillado en horizontal, si no, en vertical, de la encía hacia el final del diente. Tanto por la parte **delantera** y visible del diente, como **por detrás** y también por la parte de las muelas por la que **masticamos**. Además de todas las piezas, hay que limpiar la **lengua** para eliminar bacterias y esto nos ayudará a mantener un aliento fresco.

[num]4[/num] Tiempo para la limpieza bucal

Como mínimo hay que hacerlo durante **dos minutos**, un mínimo de **¡tres veces al día!** Por eso, si comes fuera de casa es imprescindible llevar encima un pequeño neceser con pasta y cepillo de dientes.

COMENTA: ¿Y tú ya tienes una buena rutina de higiene bucal?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!