

#FamiliasDeOtraPasta
#LasCariesImportan

Fluocaril[®]



**La guía definitiva contra las caries,
¡aprendemos a cepillarnos los dientes!**

#FamiliasDeOtraPasta
#LasCariesImportan

★ La importancia de un buen cepillado.

¿Sabes por qué es tan importante aprender a cepillarse los dientes?

Si nos cepillamos los dientes correctamente, tres veces al día, durante dos minutos, tendremos una sonrisa fuerte y sana.

Pero si nuestra higiene dental es deficiente, nuestros dientes estarán sucios y desprotegidos, lo que favorecerá la aparición de las caries.

La caries es un orificio en los dientes, que puede volverse más grande y profundo con el paso del tiempo. ¿Cómo lo podemos evitar?

- ★ Aprendiendo a cepillarnos los dientes.
- ★ Utilizando una pasta de dientes con flúor*.

★ El flúor: nuestro mejor amigo.

El flúor nos ayuda a tener unos dientes más fuertes. ¿Cómo lo hace?

¡Muy fácil! Reforzando la barrera natural de nuestros dientes, el esmalte. Esto impide que las bacterias de nuestra boca los ataquen, produciendo una caries.



¡Vamos a aprender a cepillarnos los dientes!

¿Cuántas veces tengo que cepillarme los dientes?

¡3 veces al día! Después de cada comida principal: desayuno, comida y cena. Recuerda que el cepillado más importante es el que realizamos por la noche antes de irnos a dormir.

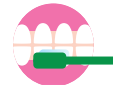
¿Cuántas veces tengo que cepillarme los dientes?

¡2 minutos es perfecto! Durante este tiempo presta mucha atención en cepillar todos los rincones de tus dientes.

* Consulte con su dentista para saber si el flúor es recomendable y en qué cantidad para la salud de su boca.

¿Cómo tengo que cepillarme los dientes?

1



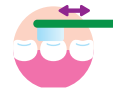
Usa una pasta de dientes con flúor, pon una pequeña cantidad, y cepilla los dientes de modo que las **cerdas entren en contacto con los dientes y la línea de las encías.**

2



Cepilla suavemente las superficies externas de los dientes con movimientos circulares y horizontales, hacia adelante y hacia atrás.

3



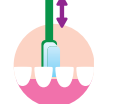
Ahora cepilla la superficie de mordida de los dientes con movimientos hacia delante y hacia atrás.

4



Es el turno de la parte interna del diente! Limpia esta zona suavemente con movimientos circulares del cepillo, hacia adelante y hacia atrás.

5



Coloca el cepillo de dientes verticalmente, y haz varios movimientos hacia arriba y hacia abajo **detrás de los dientes frontales.**

Un truco: para no dejar ningún diente sucio, sigue siempre el mismo orden, y divide tu boca en 4 partes.

¡Ayuda a tus hijos a cepillarse los dientes!

- ★ Cepillaros juntos frente a un espejo.
- ★ Revisa siempre su cepillado.
- ★ Elegid una canción que os ayude a cumplir el tiempo de cepillado.
- ★ ¡Utiliza nuestro calendario mensual de cepillado!