

TU LISTA DE CONTROL para un cepillado correcto:

2x2

Cepilla **AL MENOS DOS VECES** al día durante **DOS MINUTOS**. ¡Recuerda **2x2!**



Limpia **DELICADAMENTE** con un cepillo de filamentos suaves



Asegúrate de cepillar **POR ENCIMA** y **POR DEBAJO** de la línea de la encía



Cepíllate **30 MINUTOS DESPUÉS** de comer o beber **ALIMENTOS ÁCIDOS**



Utiliza **1 CM** de pasta de dientes. Para los más **PEQUEÑOS, EL TAMAÑO DE UN GUISANTE** es suficiente



Recuerda cepillarte **LA LENGUA**



CAMBIA tu cepillo o el cabezal **CADA 3 MESES**, en cuanto los filamentos parezcan desgastados o deshilachados y después de estar enfermo



SIGUE DIARIAMENTE LOS 3 PASOS: cepillado, limpieza interdental y colutorio