

## TU LISTA DE CONTROL para una limpieza oral completa:

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



**AL MENOS UNA VEZ AL DÍA**, utiliza una solución interdental para **LIMPIAR EN LOS ESPACIOS ENTRE LOS DIENTES** después del cepillado. Si tienes espacios muy reducidos o apiñamiento, utiliza hilo dental



Para finalizar, enjuágate con un **COLUTORIO CON FLÚOR**



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