

## A sua **CHECKLIST** de escovagem:

**2x2**

Escove os dentes **DUAS VEZES POR DIA**, durante pelo menos **2 MINUTOS**.  
Lembre-se: **2x2!**



Escove **SUAVENTEMENTE**, com uma escova **MACIA**



Certifique-se que escova **ACIMA** e **ABAIXO** da linha da gengiva



Escove **30 MINUTOS APÓS** comer ou beber alguma coisa **ÁCIDA**



Utilize **1 CM** de pasta dentífrica. Para **CRIANÇAS**, o correspondente a uma **ERVILHA** é suficiente



Lembre-se de escovar a **LÍNGUA**



**TROQUE** a sua escova de **3 EM 3 MESES**, ou sempre que esta apresentar desgaste



Utilize um **ESCOVILHÃO** e/ou **COLUTÓRIO** para finalizar a higiene oral