

SUA LISTA DE VERIFICAÇÃO DA ESCOVAÇÃO:

- 

INICIE com a limpeza interdental utilizando um **FIO DENTAL**, **PALITO INTERDENTAL** ou **FLOSSER**
- 

Escove seus dentes **TRÊS VEZES** ao dia por pelo menos 2 minutos, lembre-se: **3 x 2**.
- 

Escove **SUAVEMENTE** com uma escova macia e cabeça compacta.
- 

Lembre-se de escovar **ACIMA** e **ABAIXO** da linha gengival.
- 

Escove pelo menos **15 MINUTOS DEPOIS** de comer ou beber, principalmente se for algo **ÁCIDO**.
- 

Use o equivalente ao **TAMANHO DE UMA ERVILHA** de **CREME DENTAL**.
- 

Não esqueça de **ESCOVAR SUA LÍNGUA**.
- 

Logo após a escovação, **FINALIZE** com o enxaguante antisséptico bucal.
- 

TROQUE a sua escova a cada **3 MESES** ou assim que as cerdas começarem a deformar.