

A sua **CHECKLIST** de higiene oral:



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



Escove **SUAVEMENTE**, com uma escova **MACIA**



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



Após a escovagem, **LIMPE ENTRE OS DENTES**, com um escovilhão/palito interdentário, **PELO MENOS UMA VEZ POR DIA**. Se tiver os espaços interdentários muito apertados, utilize fio dentário



Finalize com um **COLUTÓRIO COM FLÚOR**



"SÃO NECESSÁRIOS 3" **TODOS OS DIAS**: Escovar, limpar entre os dentes e bochechar com colutório