

Cuida tus dientes

¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?

- Se pondrá una pequeña cantidad de pasta en el cepillo.
- Los movimientos del cepillo deben ser cortos y repetirlos unas 10 veces.
- El cepillado debe durar de 3 a 5 minutos.
- También hay que cepillar la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.



Los dientes de arriba
hacia abajo y los de abajo
hacia arriba



Igual por dentro que
por fuera



Las muelas, por donde
mastican, de delante
hacia atrás y de atrás
hacia delante



Junta de
Castilla y León