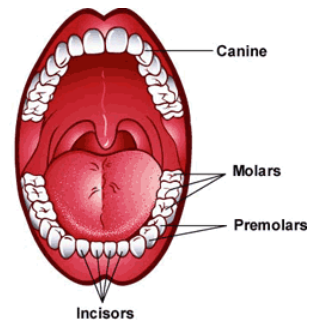


How To Brush

Use a soft toothbrush to brush your teeth. Always use your own toothbrush - not one that belongs to someone else.



1. Start with your front teeth.

Hold your brush angled toward your gums. Gently brush your teeth side to side. Not too hard. Clean the outside of your teeth - top and bottom.

2. Inside of front teeth.

Turn your brush so the handle points up. Brush with up and down strokes on the inside of your bottom front teeth. Turn the handle so that it points down to clean the inside of your top front teeth.

3. Now clean the tops of your teeth where you chew.

Hold the brush flat and clean the chewing places on all your teeth - top and bottom.

4. Now brush the outside of your back teeth.

Angle your brush toward your gums and use side to side strokes. Top and bottom, both sides.

5. Now brush the inside of your back teeth.

Again, angling your brush toward your gums, use side to side strokes. Top and bottom, both sides.

*Remember to brush this area last to help reduce the gagging reflex.

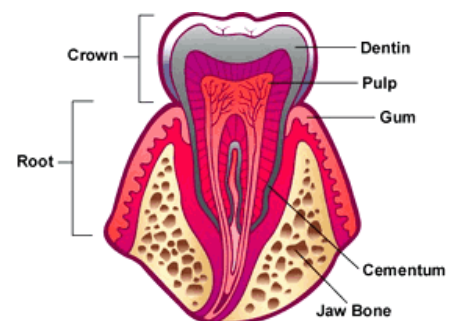
*Don't forget to brush your tongue.

Flossing

This is how you clean between your teeth and along the gums.

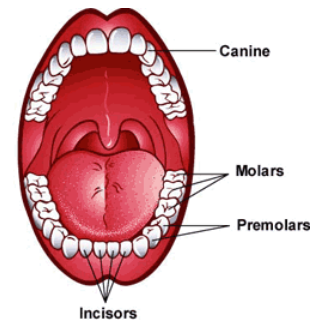


Your dentist and hygienist can show you how to do it the right way.



Como Cepillar

Utiliza un cepillo dental suave. Siempre usa tu proprio cepillo dental - no uno que pertenece a otra persona.



1. Comienza con tus dientes frontales.

Sujeta tu cepillo con cierta inclinacion en el lugar donde se juntan tus dientes y tus encias. Suavemente, cepilla tus dientes de lado a lado. No demasiado fuerte. Limpia la parte exterior de tus dientes - superiores e inferiores.

2. Cepilla tus dientes de enfrente.

Gira tu cepillo de modo que el mango apunte hacia arriba. Cepilla con movimientos hacia arriba y hacia abajo en la parte interior de tus dientes frontales inferiores. Gira el cepillo de modo que el mango apunte hacia abajo para limpiar la parte interior de tus dientes frontales superiores.

3. Ahora limpia la superficie superior de los dientes con que masticas.

Sosten el cepillo horizontalmente y limpia los lugares de masticamiento en todos tus dientes - superiores e inferiores.

4. Ahora tus dientes posteriores.

Cepilla con movimientos cortos, de medio diente de longitud, para limpiar la parte exterior de tus dientes posteriores - superiores e inferiores, a ambos lados de tu boca.

5. Ahora cepilla la parte interior de tus dientes posteriores.

Usa movimientos cortos. Superiores e inferiores, ambos lados.

*Recuerda de cepillar esta area al ultimo para evitar el reflejo de nauseas.

*No olvide cepillar la lengua tambien hasta lograr remover todo o blanco.

Uso del Hilo Dental

Esta es la manera en que se limpia el espacio entre tus dientes y a lo largo de las encias.



Tu dentista e higienista pueden mostrarte como hacerlo de la manera correcta.

