

# UNA SONRISA SALUDABLE COMIENZA CON

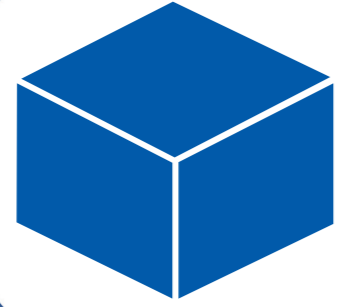
# Colgate®



## ÚNASE A NUESTRA MISIÓN SALUD BUCODENTAL

### AZÚCAR

Reduzca su consumo frecuente diario de azúcar/carbohidratos.



### VISITE A SU DENTISTA

Hágase una limpieza dental como mínimo dos veces al año; así ayudará a su profesional dental a detectar cualquier problema antes de que sea demasiado tarde.



2 veces/año

2 veces/día



### CEPÍLSE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UN DENTÍFRICO ADECUADO

Al levantarse y al acostarse durante 2 minutos cada vez, con un cepillo suave o medio.

1 vez/día



### USE EL HILO DENTAL UNA VEZ AL DÍA

- Tomando unos 45 cm de hilo dental, enrolle la mayor parte del mismo alrededor del dedo anular, dejando 3 ó 5 cm de hilo para trabajar.
- Sostenga el hilo dental tirante entre los dedos pulgares e índices, y deslícelo suavemente hacia arriba y hacia abajo entre los dientes.
- Curve el hilo dental suavemente alrededor de la base de cada diente, asegurándose que pase por debajo de la encía. Nunca golpee ni fuerce el hilo, ya que puede cortar o lastimar el delicado tejido gingival.
- Utilice secciones de hilo limpio a medida que avanza de diente en diente. Para extraer el hilo, utilice el mismo movimiento hacia atrás y hacia adelante, sacándolo hacia arriba y alejándolo de los dientes.



60 segundos

### USE UN ENJUAGUE

Además de cepillarse y usar el hilo dental de forma regular, utilice un enjuague entre las comidas. Es una forma rápida y sencilla de proporcionar a sus dientes y encías protección adicional para prevenir la caries dental. Debe ser recomendado por el profesional dental.

Esta clínica participa en Misión Salud Bucodental  
¡Hágase ya una revisión gratuita y reciba muestras de Colgateiii

## LOS PEQUEÑOS GESTOS MARCAN LA DIFERENCIA



Coloque el cepillo de dientes a 45° en la línea de la encía y cepille desde esta línea hacia los bordes dentales.



Cepille las superficies internas de cada diente. Coloque el cepillo de dientes a 45° en la línea de la encía y cepille desde esta línea hacia los bordes dentales.

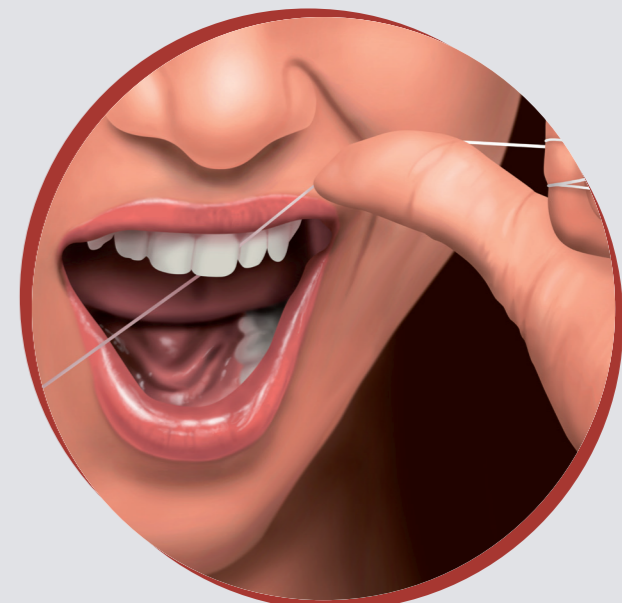


Para las caras internas de los incisivos superiores e inferiores, cepille con el cepillo situado verticalmente.



Cepille la cara oclusal (la de la masticación) con movimientos cortos de atrás hacia adelante.

**Limpiar la lengua al final del cepillado de todos los dientes.**



### Use hilo dental una vez al día

Inserte un pequeño trozo de hilo dental entre los dientes y aplíquelo alrededor de cada uno. Suavemente mueva el hilo arriba y abajo sin ejercer demasiada fuerza en las encías

# Colgate®

La marca de dentífricos más recomendada por los Profesionales en el mundo

[www.colgateprofesional.es](http://www.colgateprofesional.es)