

# LAVADO CORRECTO DE DIENTES

¿Cuánto tiempo como mínimo hay que emplear para lavarse los dientes?



Coloca del 1 al 6 en los pasos que se deben seguir al lavarse los dientes.

Limpia los dientes de arriba y abajo por la parte exterior, inclinando el cepillo unos 45° y haciendo movimientos de arriba a abajo y de abajo a arriba.



Escupe la espuma y enjuaga muy bien tu boca.



Limpia la parte interior de los dientes de arriba y de abajo.



Cepilla el filo de los dientes con movimientos de atrás hacia delante y de delante hacia atrás.



Pon un poco de pasta de dientes en el cepillo.



Limpiar la parte interna de las mejillas y la lengua

