

Instrucciones para cepillarse los dientes

El cepillado regular es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tus dientes. El cepillado protege los dientes de la placa que causa las caries, quita las manchas, protege contra la enfermedad de las encías y refresca el aliento. Para obtener el máximo provecho de cepillarte los dientes, es importante cepillarse los dientes al menos dos veces al día.



Para cepillarte los dientes necesitarás cepillo de dientes, pasta dental con flúor e hilo dental. A continuación os detallamos los pasos a seguir:

1. Elige un cepillo de dientes adecuado para el tamaño y la forma de tu boca. Tu dentista te puede recomendar algunas opciones, si es necesario. Utiliza un cepillo de cerdas (pelos) suaves y cámbialo cada tres o cuatro meses o cuando las cerdas comiencen a desgastarse.

2. Moja el cepillo de dientes con agua y pon encima un poco de pasta de dientes. El flúor fortalece los dientes y ayuda a prevenir las caries dentales.

3. Inserta el cepillo de dientes en la boca y mantenlo en un ángulo de 45 grados contra las encías. Como ves en la imagen los 45° grados es una posición muy adecuada para limpiar bien los dientes y también las encías.



4. Mueve el cepillo de arriba abajo, con movimientos cortos, desde la encía hasta el final de cada diente, por la parte exterior e interior. Presiona firmemente el cepillo contra los dientes, pero evita el raspado, ya que esto puede dañar los dientes o las encías.



5. Realiza un movimiento suave de dentro a fuera para cepillar la lengua. Las bacterias pueden acumularse también en esta superficie y causar mal aliento.

6. Puedes usar hilo dental para limpiar el espacio que hay entre los dientes.

7. Por último enjuaga la boca con agua. Limpia el cepillo de dientes con agua y déjalo secar al aire.

<https://educacion.uncomo.com/articulo/instrucciones-para-cepillarse-los-dientes-587.html>

María Martínez (Adaptado)

11. Qué es lo más importante que puedes hacer por tus dientes?

- A. Protegerlos.
- B. Evitar caries.
- C. Cepillarlos.
- D. Usar el hilo dental.

12. Como mínimo es conveniente cepillarse los dientes...

- A. después de cada comida.
- B. dos veces al día.
- C. una vez al día.
- D. tres veces al día.

13. ¿Qué necesitas para limpiarte los dientes según el texto?

.....

.....

14. ¿Qué movimiento hay que realizar con el cepillo?

- A. De arriba abajo.
- B. Raspado.
- C. De dentro a fuera.
- D. Exterior e interior.

15. ¿Por qué hay que evitar el raspado?

.....

.....

16. ¿Para qué se usa el hilo dental?

- A. Para dejar los dientes blancos.
- B. Para limpiar el espacio entre dientes.
- C. Para quitar bacterias.
- D. Para limpiar la lengua.

17. Numera del 1 al 5 el orden que hay que seguir para cepillarse los dientes según el texto:

☐

Cepilla la lengua de dentro a fuera.

☐

Enjuaga la boca con agua y limpia el cepillo.

☐

Moja el cepillo y pon pasta de dientes encima

☐

Con hilo dental limpia el espacio entre los dientes.

☐

Mete el cepillo de dientes en la boca y muévelo de arriba a abajo.

18. Este texto...

- A. es un esquema sobre dientes.
- B. nos describe cómo limpiar los dientes.
- C. nos da instrucciones para limpiar los dientes.
- D. nos hace un esquema para limpiar los dientes.

19. ¿A quién va dirigido este texto?

- A. A niños y niñas.
- B. A cualquier persona.
- C. A dentistas.
- D. A pacientes.

20. ¿Cómo señala la autora el orden de los pasos a seguir para una correcta limpieza de los dientes?

- A. La autora no indica el orden de los pasos.
- B. Ordenando los pasos.
- C. Hay que leer todo bien para saber el orden.
- D. El orden de los pasos se indica con números.