

No se olvide
de

cepillarse



Cepílese los dientes dos veces al día



**Use una cantidad pequeña de crema dental
(aproximadamente del tamaño de un chícharo)**



Cepílese durante dos minutos

- Arriba y abajo
- Adelante y atrás
- Cepílese la lengua



Use el hilo dental al menos una vez al día

health.mo.gov/oralhealth

#519 06/14

Spanish