

¡No olvides

cepillarte!



Cepíllate dos veces al día



Usa una cantidad pequeña de pasta de dientes con flúor (aproximadamente el tamaño de un chícharo)



Cepíllate durante dos minutos

- Arriba y abajo
- Delante y detrás
- Cepíllate la lengua



Usa hilo dental por lo menos una vez al día

Health.Mo.Gov/oralhealth

#519