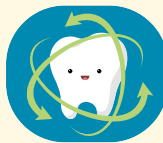


BRUSHING TIPS

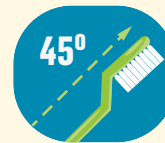
See your dentist to make sure you're using a technique that's right for you.



Gently brush using a soft-bristled brush.



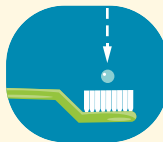
Be sure to brush all sides of the teeth – the outside, the tongue side, and the chewing surfaces.



Tilt the bristles at a 45-degree angle and slide tips under the gums.



Brush twice a day – after breakfast and before bedtime – for at least 2 minutes.



A pea-sized amount of fluoridated toothpaste is all you need.



Replace your brush when the bristles begin to spread, about every 3 months.

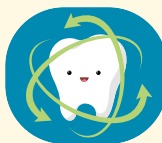


CONSEJOS PARA EL CEPILLADO

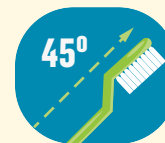
Vea a su dentista para asegurarse de que está usando una técnica que es la correcta para usted.



Cepílese suavemente con un cepillo dental de cerdas suaves.



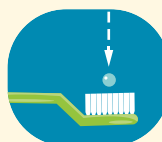
Incline las cerdas en un ángulo de 45 grados y deslice las puntas debajo de las encías.



Asegúrese de cepillar todos los lados de los dientes: por fuera, del lado de la lengua y las superficies para masticar.



Cepílese dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse, durante al menos 2 minutos.



Una cantidad pequeña de crema dental con fluoruro, del tamaño de un guisante, es todo lo que se necesita.



Reemplace el cepillo cuando las cerdas comiencen a separarse, más o menos cada 3 meses.

