

# Manual del cepillado dental

## Materiales para el cuidado de nuestros dientes

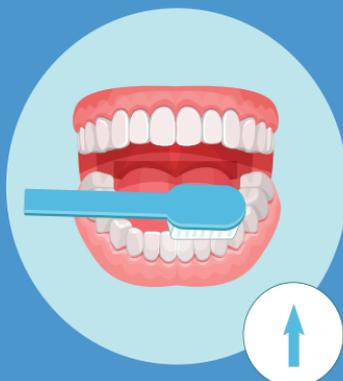


El **cepillo** nos ayuda a barrer toda la comida que se queda en tus dientes y lengua. La **crema dental** nos ayuda a limpiar los dientes para dejarlos brillantes y fuertes. El **agua** nos sirve para enjuagar nuestra boca después de limpiar.

# ¿Cómo cepillarnos los dientes?



1. Los dientes de arriba, se cepillan **hacia abajo**



2. Los dientes de abajo, se cepillan **hacia arriba**



3. Las muelitas en **forma circular**



4. Y la lengua de adentro **hacia afuera** debes lavar