

Colgate®

SONRISAS BRILLANTES,
FUTUROS BRILLANTES™



SÉ UN DEFENSOR DE LOS



DIENTES!

Aprende cómo cepillarte

3. Atrás

Cepilla la parte de los dientes que se utiliza para masticar con movimiento circular



4. Detrás de los dientes de adelante

Usa la punta del cepillo de dientes para cepillar detrás de cada uno de los dientes de adelante, tanto los de arriba como los de abajo



5. Lengua

No olvides cepillar tu lengua



2. ADENTRO

Cepilla la parte de adentro de cada diente, realizando movimientos de abajo hacia arriba y de un lado a otro. Repite en cada diente



Consejos de los Defensores de los Dientes

- Cepíllate tres veces al día con Crema de Dientes con flúor!
- Recuerda cepillar todos los dientes de arriba y de abajo!

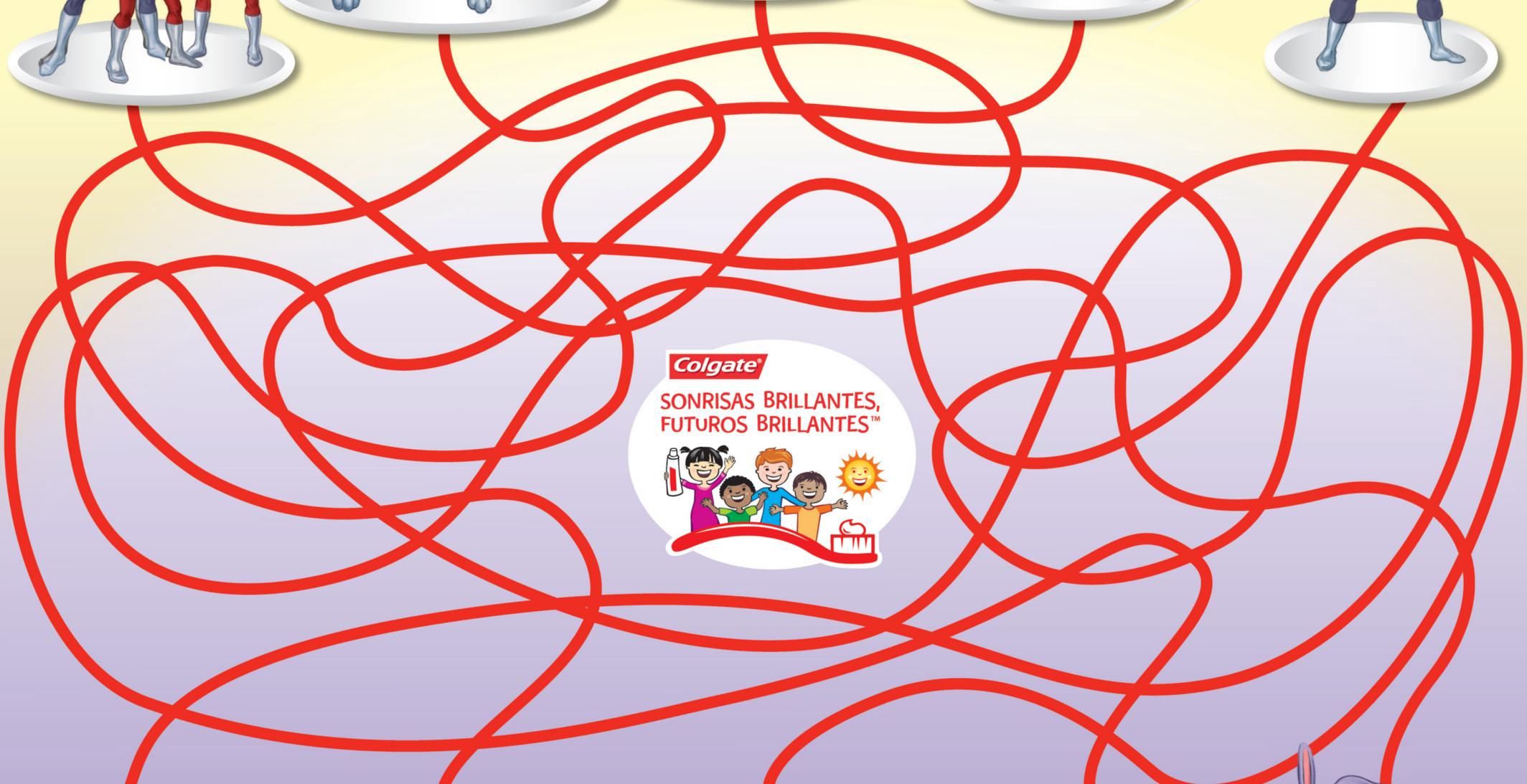
1. AFUERA

Pon el cepillo angulado a lo largo de la encía exterior. Mueve el cepillo de arriba hacia abajo y de un lado al otro. Repite en cada diente



Desafío de los DEFENSORES DE LOS DIENTES!

Una buena salud bucal es una parte importante de estar saludable. Sigue los caminos para descubrir los **Súper Poderes de las Sonrisas Brillantes** que te pueden convertir en un verdadero Defensor de los Dientes.



Cepíllate cuidadosamente con crema dental con flúor tres veces al día, especialmente después del desayuno y antes de irte a la cama

Usa el hilo dental a diario

Usa enjuague con flúor

Disminuye el número de veces que comes alimentos dulces y pegajosos

Visita al odontólogo regularmente