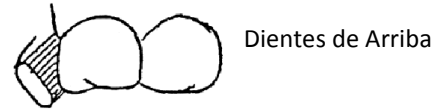




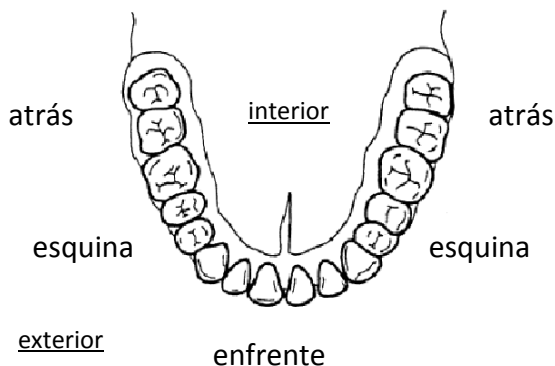
Como Usar El Cepillo Dental Como Baxter

Use esta guía para tener dientes limpios.

1. Ponga el cepillo en un ángulo pequeño (de 45°) junto a las encías donde los dientes se unen con las encías.



2. Cepille SUAVEMENTE en círculos pequeños, hacia adelante y hacia atrás, contando hasta el número cinco (o más).



Exterior

3. Cepille los dientes de arriba por un minuto, en este orden:
 - ⇒ Cepille los dientes de arriba por fuera, por atrás, en la esquina, enfrente, en la esquina y por atrás.
 - ⇒ Cepille los dientes de arriba por dentro, por atrás, en la esquina, enfrente, en la esquina y por atrás.
 - ⇒ Cepille los dientes de arriba, en la zona donde mastica, a la izquierda y a la derecha.



Interior

4. Cepille los dientes de abajo por un minuto, en este orden:
 - ⇒ Cepille los dientes de abajo por fuera, por atrás, en la esquina, enfrente, en la esquina y por atrás.
 - ⇒ Cepille los dientes de abajo por dentro, por atrás, en la esquina, enfrente, en la esquina y por atrás.
 - ⇒ Cepille los dientes de abajo, en la zona donde mastica, a la izquierda y a la derecha.



Zona Para Masticar

5. Suavemente, cepille su lengua de lado a lado, contado hasta cinco (o más).

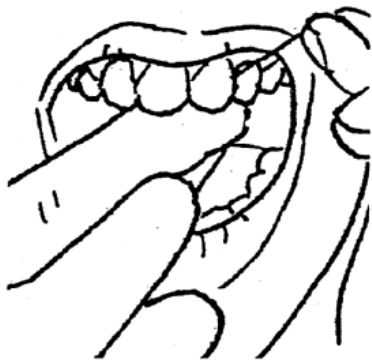
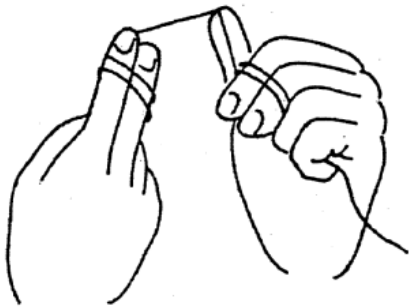
6. Cepílese por lo menos en la mañana (después del desayuno) y por la noche (antes de acostarse).



La Lengua



Como Usar El Hilo Dental Como Baxter



El hilo dental limpia los lados de sus dientes, como Ud. limpia los lados de su cuerpo en el baño. Lea Ud. como usar el hilo dental para dientes sanos:

1. Corte aproximadamente 18 pulgadas (45 cm) de hilo dental del dispensador y enrolle las puntas del hilo alrededor de los primeros dedos de sus dos manos, dejando aproximadamente 2 pulgadas entre los dedos.
2. Use sus dedos índice y pulgar de las dos manos, para guiar el hilo dental entre cada diente. Deje que aproximadamente una pulgada de hilo dental esté en contacto con la superficie del diente.

Después:

3. Afloje suavemente el hilo dental y muévelo hacia adelante y hacia atrás. Si usa mucha presión, puede dañar la encía y causar sangrado.
3. Dé al hilo dental la forma de una "C" alrededor de cada diente y con un movimiento de arriba a abajo, raspe el diente por los lados y por enfrente con el hilo dental. Cuando llegue a la línea de la encía, raspe suavemente para quitar la placa y desechos que van penetrando en la encía.
3. Mientras que usted se está limpiando los dientes, el desecho se va pegando al hilo. Es muy importante que usted esté desenrollando el hilo dental entre sus dedos para remplazarlo con hilo limpio.

El hilo dental se puede detener en las manos de diferentes formas. Una punta del hilo puede envolverla en la palma de la mano y la otra punta alrededor del dedo de en medio de la segunda mano. O las puntas del hilo dental se pueden amarrar juntas y formar un círculo, esto es más fácil para los niños. Otra opción es usar un sujetador de hilo dental que lo puede encontrar en las farmacias.