

Pull out about 18" of dental floss and wrap the ends around your fingers.

1



Hale aproximadamente 18" (46 cm) de hilo dental y envuelva los extremos alrededor de sus dedos del corazón (medianos).

Gently slide the floss up and down against each side of each tooth.

2

Deslice suavemente el hilo dental hacia arriba y abajo contra el lado de cada diente.



No olvide cepillar la lengua y el paladar.

5

Don't forget to brush your tongue and the roof of your mouth.



5 Steps to Good Flossing and Brushing

Follow these instructions on flossing and brushing to keep your smile healthy!

5 Pasos

para un buen cepillado y uso del hilo dental

Siga estas instrucciones de cepillado y de uso del hilo dental para mantener una sonrisa saludable.

Brush the inside and outside and the chewing surface of every tooth.

4

Limpie la superficie de masticación interna y externa de cada diente.



Angle the toothbrush along the gumline and gently brush back and forth.

3

Coloque el cepillo en ángulo a lo largo de la encía y cepille suavemente con movimientos alternados.

