

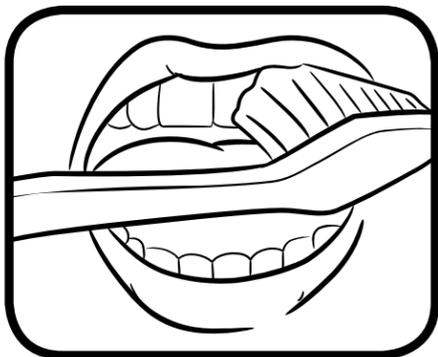
# Mi Era De Cepillado Por Siempre



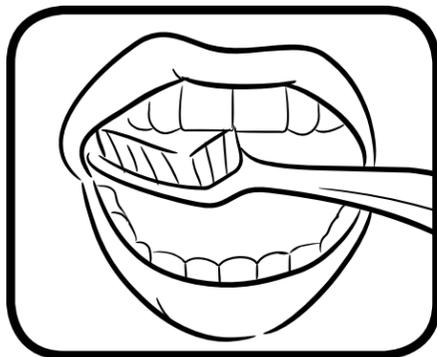
Me cepillo los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor para mantener mi sonrisa fuerte.



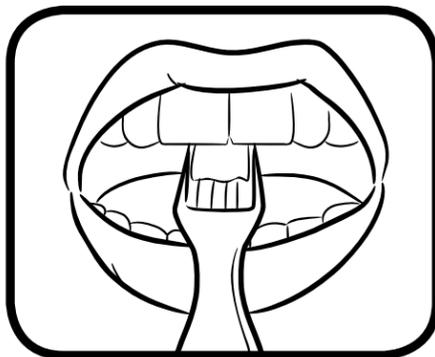
Para más recursos, visita: [MouthHealthy.org](https://www.MouthHealthy.org)



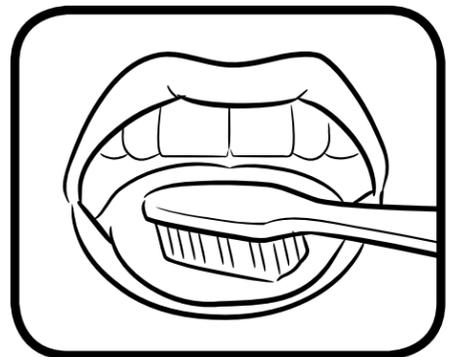
Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados a la encía y mueve el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.



Cepilla las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.



Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloca el cepillo en forma vertical y haz varios movimientos de arriba hacia abajo.



Cepilla tu lengua para eliminar las bacterias y mantener tu aliento fresco.