

ESCUELA
GUM

TU LISTA DE CONTROL para una limpieza oral completa:



AL MENOS UNA VEZ AL DÍA, utiliza una solución interdental para **LIMPIAR EN LOS ESPACIOS ENTRE LOS DIENTES** antes del cepillado. Si tienes espacios muy reducidos o apiñamiento, utiliza hilo dental



Cepilla **AL MENOS DOS VECES** al día durante **DOS MINUTOS**. ¡Recuerda **2x2!**



Limpia **DELICADAMENTE** con un cepillo de filamentos suaves



Asegúrate de cepillar **POR ENCIMA** y **POR DEBAJO** de la línea de la encía



Para finalizar, enjuágate con un **COLUTORIO CON FLÚOR**



SIGUE DIARIAMENTE LOS 3 PASOS: limpieza interdental, cepillado y colutorio