

HIGIENE ORAL IPS DE TODOS



En tu kit de aseo debes tener

- ❖ Crema dental con flúor
- ❖ Cepillos dental
- ❖ Enjuague bucal
- ❖ Ceda dental



Visita al dentista cada seis meses



Cepilla los dientes y encías después de cada comida y antes de acostarte



Cepilla los dientes por el exterior e interior con una pasta que contenga flúor.



Limpa las zonas masticatorias, es decir las muelas.



Limpa muy bien la lengua con ayuda de un raspador.



Usa el hilo dental.



Completa tu higiene con enjuague bucal.