

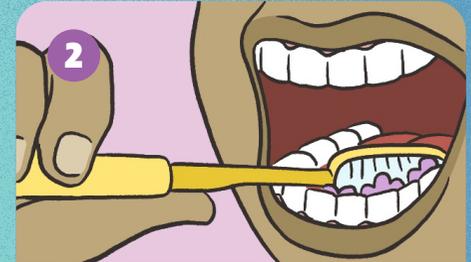


Guía paso a paso de Oscar the Orca para Cepillarse los Dientes

¡Hola, amigo! Es súper importante de mantener nuestros dientes sanos y nuestras sonrisas brillantes con cepillándo dos veces al día, pero ¿cómo es tu técnica? Vamos a repasar cómo cepillarnos los dientes correctamente!



1
Afuera- Coloque su cepillo de dientes en ángulo en la línea externa de sus encías. Mueva suavemente de un lado para otro en círculos pequeños. Repita con cada diente.



2
Adentro- Cepille la superficie interior de cada diente, moviéndose suavemente de un lado para otro en círculos pequeños a medida que avanza.



3
Parte de Atrás- Alcance la parte posterior y cepilla encima de cada diente.



4
Detrás de Los Dientes Frontales- Use the tip of the toothbrush to brush behind the front teeth at the top and bottom of your mouth.



5
Lengua- ¡No lo olvides, tu lengua también necesita un cepillado!

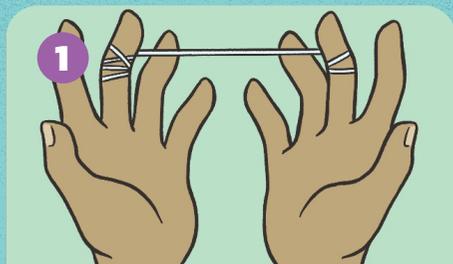


Guía paso a paso de Oscar the Orca para Usar Hilo Dental

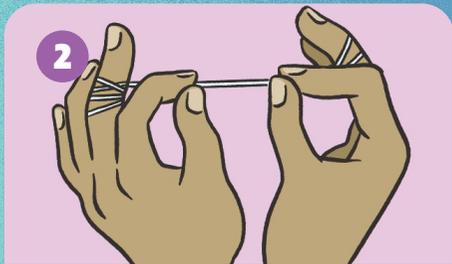
¡El hilo dental es una parte importante del cuidado bucal diario que deja limpiar áreas que su cepillo de dientes no puede alcanzar! Esta es una guía para el hilo dental que se ve así



¡Si usas palillo de hilo dental en casa, vaya al paso 3!



1 Envolve- Tomé sobre 18 pulgadas de hilo dental, envuelva la mayoría alrededor del dedo medio de una mano y el resto otra mano.



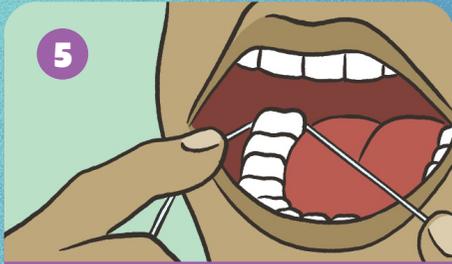
2 Pizca- Use los dedos punteros y pulgares para agarrar aproximadamente una pulgada de hilo dental a la vez.



3 Curva- Con cuidado deslice el hilo dental entre los dientes, jalando contra el costado del diente para formar una forma de C.



4 Deslizamiento- Deslice el hilo dental curvado hacia arriba y abajo en la línea de las encías en cada lado para eliminar los alimentos y gérmenes. Repita para cada diente con una sección nueva y limpia de hilo dental.



5 Atrás- No olvide de usar el hilo dental detrás del último diente de cada lado, arriba y abajo.