

TAKING CARE OF YOUR TEETH



Neighborhood Outreach Access to Health



☞ Don't forget to brush the outside, the inside & the tops of your teeth.

☞ Be gentle!

☞ Be sure to brush your tongue too!

☞ Floss at least once each day to scrape the plaque from the space BETWEEN your teeth.



☞ Brush your teeth twice each day.

☞ Use a small, soft toothbrush so you can get in those hard to reach areas.

☞ Point the bristles towards your gums & move your toothbrush in small circles, 10 times on every 2 teeth.



☞ Gently insert floss between teeth (starting with the middle teeth & working your way back);

☞ Slide the floss up & down along the side of each tooth & gently under the gum line.

☞ Continue until the spaces between all your teeth have been flossed!

☞ Limit sugary snacks.

480.882.4545

dental@noahhelps.org
noahhelps.org/dental

EL CUIDADO DE TUS DIENTES

NOAH
Neighborhood Outreach Access to Health



- ☞ No olvides cepillar la parte de afuera, de adentro y la superficie de los dientes.
- ☞ ¡Ten cuidado!
- ☞ ¡Asegúrate de cepillarte también la lengua!
- ☞ Usa el hilo dental por lo menos una vez al día para retirar la placa del espacio ENTRE los dientes.
- ☞ Inserta cuidadosamente el hilo dental en el espacio entre los dientes (empezando por los dientes de enfrente y continuando hacia los dientes de atrás).



- ☞ Cepíllate los dientes dos veces al día.
- ☞ Utiliza un cepillo pequeño, de cerdas suaves, que pueda llegar hasta las áreas de más difícil acceso.
- ☞ Coloca las cerdas apuntando hacia abajo, en dirección de las encías, y mueve el cepillo ya sea en pequeños círculos, o hacia arriba y hacia abajo.



- ☞ Desliza el hilo hacia arriba y hacia abajo entre cada uno de los dientes, así como suavemente por debajo de la línea de las encías.
- ☞ ¡Continúa hasta que hayas usado el hilo dental entre los espacios de todos los dientes!
- ☞ Limita el consumo de bocadillos con azúcar.

480.882.4545

dental@noahhelps.org
noahhelps.org/dental