

Recomendaciones para el Cepillado

Debe visitar a su dentista para asegurarse de estar usando una técnica adecuada para usted.

- Use un cepillo de cerdas suaves. Cepille los dientes suavemente. Si los cepilla con demasiada fuerza, puede dañar las encías.
- Asegúrese de que el cepillo sea del tamaño adecuado. Generalmente, es mejor un cepillo pequeño que uno grande.
- Incline las cerdas (en un ángulo de 45 grados) hacia los dientes. Deslice las puntas del cepillo debajo de las encías.
- Mueva suavemente las cerdas para eliminar los gérmenes debajo de la encía.
- Asegúrese de cepillar todas las caras del diente: el exterior, el lado de la lengua y las superficies de masticación.
- Para los dientes frontales superiores e inferiores, cepille la superficie interna. Incline el cepillo y realice varios movimientos hacia arriba y hacia abajo. La parte frontal del cepillo debe pasar sobre los dientes y las encías.
- Su cepillo solo limpiará algunos dientes a la vez. Cambie la posición para limpiar bien cada diente.
- Para prevenir las caries dentales, asegúrese de cepillar los dientes al menos una vez al día, preferiblemente antes de acostarse. Si agrega un segundo cepillado después del desayuno, puede ayudar a eliminar los gérmenes que se alojan en dientes y encías.
- No se apresure. Debe cepillarse los dientes durante al menos 3 minutos.
- Solo necesita una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de una arveja.
- Cambie su cepillo cuando las cerdas empiecen a abrirse. Un cepillo desgastado no limpiará sus dientes de manera adecuada.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite www.hndental.com.

O llame a estos números:
Condado de Los Angeles
1-844-233-4522

Condado de Sacramento
1-833-493-0428

Horario: De 8 a. m. a 5 p. m., hora del Pacífico.

Los usuarios de TDD/TTY deben llamar al 1-800-466-7566.

Fuente y sitio web:

Cepillado de Dientes. Asociación Dental Americana, www.mouthhealthy.org.

Esta información no debe reemplazar la atención médica o dental. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

FLY1954752SH01w (4/25)