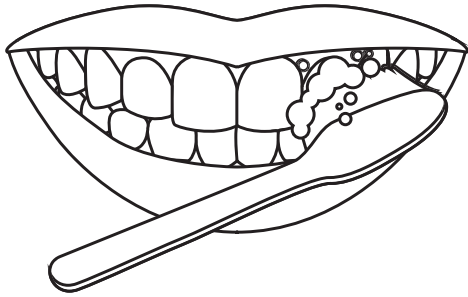
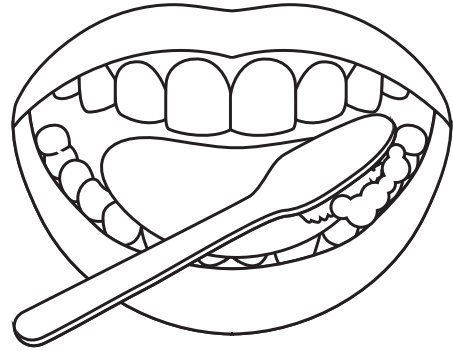


# Love Your Brushing Techniques

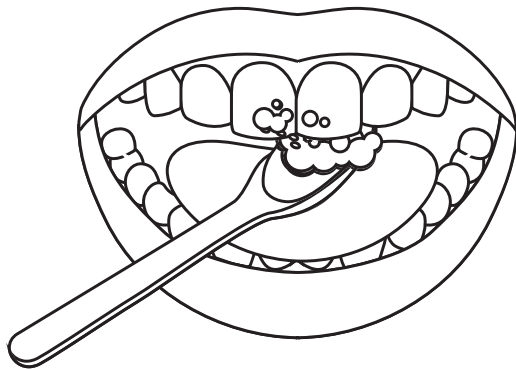
Discover the art of brushing with love! Explore helpful techniques to keep your smile healthy and strong.



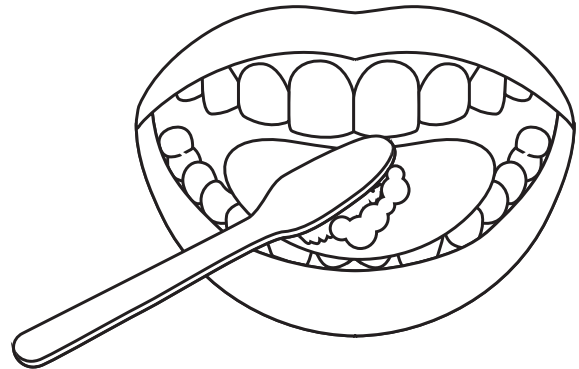
1. Place your toothbrush at a 45-degree angle to your gums. Move your brush back and forth using gentle, short strokes.



2. Gently brush the outer, inside, and chewing surfaces of all your teeth, making sure to reach the back teeth.



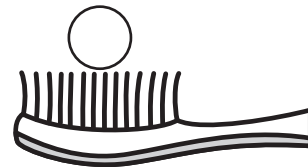
3. Clean the inside surfaces of your front teeth by tilting the brush vertically and making up-and-down strokes with the front of the brush.



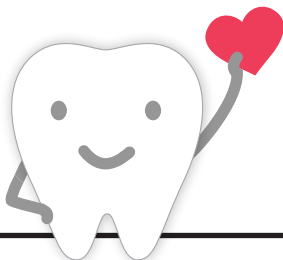
4. Don't forget to brush your tongue! This helps keep bad breath away and gets rid of bacteria.



Children ages 0-3 should use a grain of rice-sized amount of toothpaste.



Children 3 years and above should use a pea-sized amount of toothpaste.

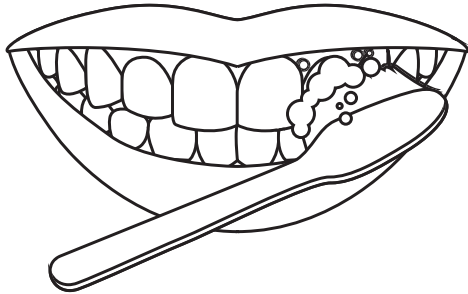


A child can start brushing their own teeth when an adult confirms they can do it properly.

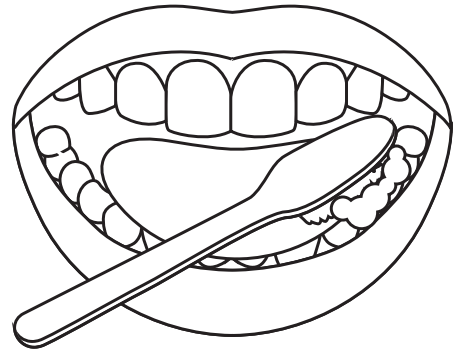


# Ama tus técnicas de cepillado

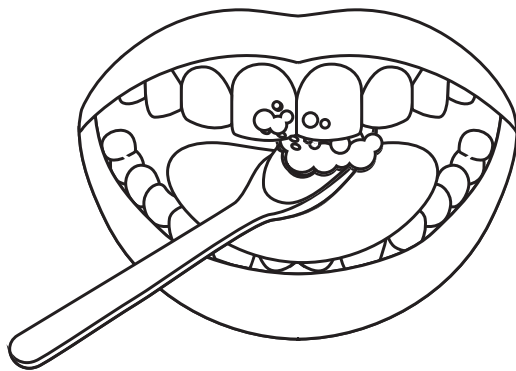
¡Descubre el arte de cepillarte con amor! Explora técnicas útiles para mantener tu sonrisa fuerte y saludable.



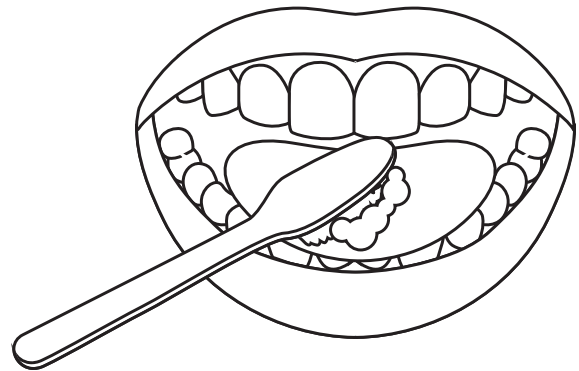
1. Coloca tu cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a tus encías. Mueve tu cepillo hacia adelante y hacia atrás con movimientos suaves y cortos.



2. Cepilla suavemente la superficie exterior, interior y de masticación de todos los dientes, asegurándote de llegar a los dientes posteriores.



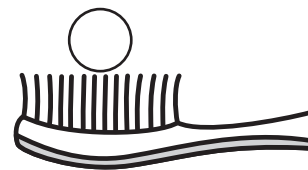
3. Limpie las superficies interiores de los dientes frontales inclinando el cepillo verticalmente y haciendo movimientos hacia arriba y hacia abajo con la parte delantera del cepillo.



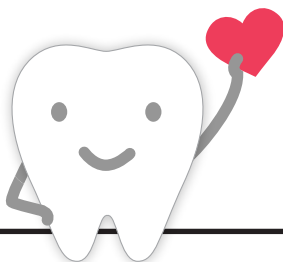
4. ¡No olvides cepillarte la lengua! Esto ayuda a mantener alejado el mal aliento y elimina las bacterias.



Los niños de 0 a 3 años deben usar una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.



Los niños de 3 años o más deben usar una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chícharo.



Un niño puede comenzar a cepillarse los dientes solo cuando un adulto confirma que puede hacerlo correctamente.

