

Martich&Pepén

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA

Clínica: 809.683.2254 **WhatsApp:** 849.360.2254 **Correo:** odontologia@martichypepen.com
Av. Tiradentes esq. Fantino Falco, Plaza Naco, 2do Nivel, Santo Domingo.



TÉCNICA DE HIGIENE ORAL

- Coloque pasta dental cubriendo un tercio de la superficie del cepillo, elija cepillo de cerdas suaves y cabeza pequeña.
- Coloque las cerdas del cepillo sobre la encía, en ángulo de 45°, cepillando suavemente las superficies externas.
- Cepille con suavidad en grupos de 2 o 3 dientes y repita la operación, proceda a colocar el cepillo en contacto con las superficies dentales internas y realice movimiento hacia abajo en los dientes superiores y hacia arriba en los dientes inferiores.
- Utilice hilo dental enrollándolo entre sus dedos índices e introdúzcalo despacio entre los dientes, un espacio a la vez.
- Utilice una medida de enjuague bucal haciendo gárgaras durante 1 minuto y escupa. Recuerde asistir a su profilaxis profesional de 3 a 6 meses.
- Una correcta higiene oral conserva los tejidos de la boca y los dientes sanos y nos ahorra la necesidad de realizar muchos procedimientos dentales.

Para mayor información síguenos en Facebook/Instagram: @martich&pepen
o entrar a M&P TE ORIENTA en nuestra página web www.martichypepen.com

Nombre del paciente

Edad

Fecha

Firma Autorizada