

- 1 Lave sus dientes diariamente dos veces por lo menos por dos minutos cada vez. Limpie los espacios entre los dientes con seda dental o un cepillo para los espacios entre los dientes.
- 2 El cuidado de los dientes empieza con la aparición del primer diente de leche. Para los niños hay cepillos de dientes especiales para aprender con cabezas más pequeñas.
- 3 Los niños aprenden a lavar sus dientes mejor con ayuda del método MEI:
Primero partes que **M**astican, luego partes **E**xteriores y al final partes **I**nteriores de los dientes
- 4 Tenga en cuenta que los dientes de los niños hasta el final de la primaria (Grundschule) deben ser limpiados por un adulto. Entonces los niños controlan sus movimientos como para limpiarlos ellos mismos.
- 5 Los adultos deben limpiar sus dientes con movimientos de barrido y sacudidas. Esto cuida las encías y elimina la placa dental.
- 6 No presione muy fuerte el cepillo al lavar los dientes para no maltratar las encías ni el cuello de los dientes.
- 7 Cambie su cepillo dental de manera regular, además después de un resfriado debe ser siempre cambiado.
- 8 Use seda dental para limpiar el espacio entre los dientes. No mueva la seda para arriba y abajo, trate de pasar la seda alrededor de los dientes para limpiar también la parte de atrás.
- 9 Existen cepillos para limpiar los espacios entre los dientes, hay de diferentes tamaños, no fuerce el cepillo, utilice uno que tenga el tamaño adecuado.
- 10 Utilice pasta dental con flúor, para adultos 1400 ppm (partes por millón) de flúor, para niños hasta los dos años 500 ppm y entre los dos y seis años con 1000 ppm. El flúor endurece el esmalte dental y refuerza los dientes contra las caries.
- 11 Además, puede utilizar geles de flúor o enjuagues bucales. Infórmese primero con su dentista.
- 12 El mal aliento es causado casi siempre por placa bacteriana en la lengua, con cepillos adecuados puede eliminar esta placa y así acabar con el mal aliento.