

BRUSHING TIPS

You should see your dentist to be sure that you are using a technique that meets your needs.

- Use a soft-bristled brush. Gently brush the teeth. Brushing too hard can cause gum damage.
- Be sure it is the right size. Generally smaller is better than larger.
- Tilt the bristles (at a 45-degree angle) to teeth. Slide the tips of the brush under the gums.
- Jiggle the bristles gently so that any plaque growing under the gum will be removed.
- Be sure to brush all sides of the teeth – the outside, the tongue side, and the chewing surfaces.
- For the front teeth, brush the inside surface of the upper and lower jaws. Tilt the brush and make several up and down strokes. The front part of the brush should go over the teeth and gum tissues.
- Your toothbrush will only clean one or two teeth at a time. Change its position to properly clean each tooth.
- To prevent plaque damage, be sure to brush at least once a day, best at bedtime. Adding a second brush time after breakfast helps your chances of thorough daily plaque removal.
- Don't rush your brush. A brushing should take at least 3 minutes.
- A pea-sized amount of fluoridated toothpaste is all you need.
- Replace your brush when the bristles begin to spread. A worn out toothbrush will not properly clean your teeth.

DentaQuest administers dental care benefits to children and adults enrolled in Healthy Connections. If you need help finding a dental provider or have questions about your dental benefits, visit www.DentaQuest.com or call 1-888-307-6552, TTY 711.

DentaQuest
a Sun Life company

SUGERENCIAS PARA EL CEPILLADO DE LOS DIENTE

Debe acudir a su dentista para asegurarse de que esté usando técnicas de cepillado apropiadas.

- Use un cepillo de cerdas blandas. Cepílese los dientes suavemente. Cepillarse con demasiada fuerza puede ocasionar lesiones a las encías.
- Asegúrese de que el cepillo dental sea del tamaño correcto (normalmente mientras más pequeño mejor).
- Incline las cerdas (a un ángulo de 45 grados) del diente. Deslice las cerdas del cepillo por debajo de las encías.
- Frote ligeramente con las cerdas para remover cualquier placa que se esté acumulando debajo de las encías.
- Asegúrese de cepillarse todas las superficies de los dientes – la parte de afuera, la parte de la lengua y la superficie de masticar.
- Para los dientes frontales, cepille la superficie interior de la mandíbula superior y la inferior. Incline el cepillo y muévelo de arriba hacia abajo varias veces. La parte frontal del cepillo debe frotarle los dientes y encías.
- Su cepillo de dientes sólo puede limpiarle uno o dos dientes a la vez. El cambio de posición permite limpiar cada diente correctamente.
- Para prevenir el daño provocado por la placa, asegúrese de cepillarse los dientes por lo menos una vez al día; antes de dormir sería lo más recomendable. Añadir un segundo cepillado después del desayuno le ayudará a remover la placa de los dientes diariamente.
- No se apresure al cepillarse los dientes. El cepillado debe tomar por lo menos 3 minutos.
- Una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro es todo lo que necesita.
- Reemplace su cepillo dental cuando las cerdas comiencen a separarse. Un cepillo gastado no le limpiará los dientes correctamente.

DentaQuest administra los beneficios de atención dental para niños y adultos afiliados a Healthy Connections. Si necesita ayuda para buscar un proveedor dental o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite www.DentaQuest.com o llame al 1-888-307-6552, TTY 711.

DentaQuest
a Sun Life company