

### Como escovar os dentes:



1. Agarrando a escova com firmeza colocando-a de modo a que as extremidades dos pêlos contatem a gengiva, exercendo uma pressão moderada de modo que os pêlos possam penetrar no espaço entre a gengiva e o dente fazendo pequenos movimentos horizontais e vibratórios, percorrendo todos os dentes.

2. A seguir, escove a parte exterior dos dentes e as gengivas fazendo movimentos circulares de forma a abranger todos os dentes e gengivas.



3. De seguida escove o interior dos dentes traseiros. Faça-o de forma vigorosa e com a escova inclinada.

4. Depois escove o interior dos dentes da frente. Ponha a escova na vertical e mova-a para cima e para baixo.



5. Coloque a escova sobre a superfície de mastigação e faça movimentos para a frente e para trás.

6. Escove a sua língua suavemente de modo a remover as bactérias e a refrescar o seu hálito.

