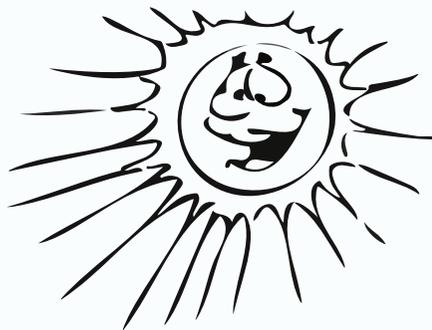
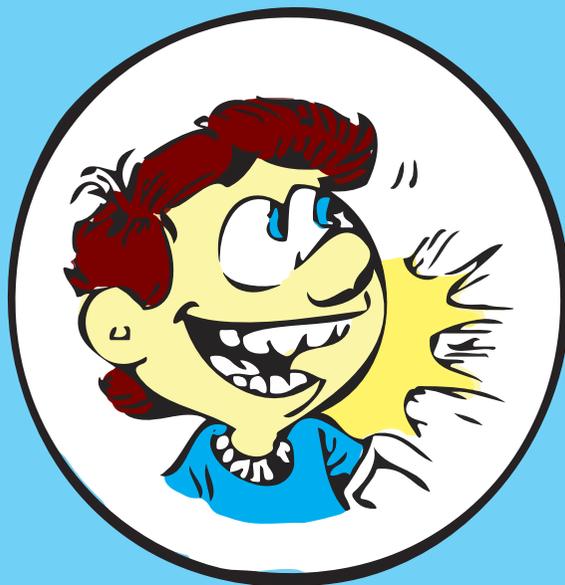


## ¿SABÍAS QUE...?

Si te cuidas bien los dientes,  
los domingos de sol, cuando te rías,  
habrá más luz en la vereda.



**OSVARA SALUD**  
RNOS 1-2390-9



# CEPILLADO DENTAL



## ¿SABÍAS QUE...?

Una persona promedio se cepilla los  
dientes por 48 segundos, mientras  
que los especialistas recomiendan  
que sea entre 2 a 3 minutos



**OSVARA SALUD**

**GALLO 443 - C.A.B.A.**

Si querés integrarte a la familia de OSVARA SALUD podés  
afiliarte al código 123909, o hacer la opción de cambio de  
Obra Social.

Informate al 4866-5478/5482 // 0800-333-3038  
o al email: [osvarasalud@gmail.com](mailto:osvarasalud@gmail.com)

Horario de atención: Lunes a Viernes  
de 10:00 a 17:00 hs

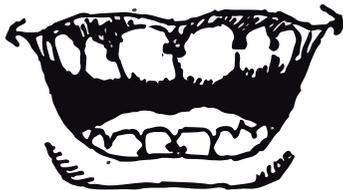


**SSSalud** Centro atención telefónico, línea gratuita de la  
Superintendencia de Servicios de Salud  
0800-222-72583 // [www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)  
DE SERVICIOS DE SALUD Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530, CABA

# OSVARA SALUD



Entre diente y diente, quedan restos de comida.  
A veces son muy chicos y entonces no se ven.

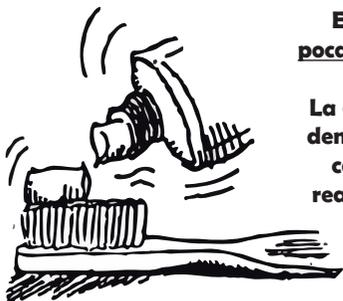


Si estos restos quedan allí, se producen agujeros entre los dientes, llamados **CARIES**

Para evitar este problema, tenemos que cepillarnos bien los dientes.

Los cepillos deben ser de cerda y no muy grandes.

No es lo mismo cepillarte los dientes que lustrar tus zapatos, ¿no?



En el cepillo, se coloca poca pasta (1cm.) y no se la moja con agua. La gente le pone mucho dentrífico, como si fuera caramelo pero, lo que realmente limpia, es un correcto cepillado.

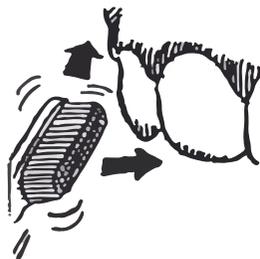
# OSVARA SALUD



Para limpiar los **dientes por dentro**, hay que abrir grande la boca y, con el cepillo parado, moverlo verticalmente.

**En los dientes superiores:** de arriba hacia abajo.  
**En los dientes inferiores:** de abajo hacia arriba.

En las **muelas de atrás**, el movimiento debe ser horizontal. Hay que llevar el cepillo bien atrás, hasta donde terminan las muelas.



**¡OJO!** Es importante cepillar tanto los dientes como las encías, así se fortalecen.

Los **dientes de arriba** se cepillan poniendo las cerdas mirando hacia arriba, pegado a la encía superior, y se va limpiando haciendo una rotación hasta que las cerdas queden hacia abajo.



# OSVARA SALUD



¿Cómo se hace con los **dientes de abajo**? Igual, pero al revés. Se pone el cepillo con las cerdas mirando para abajo. Se rota, hasta ponerlo con las cerdas para arriba.

Lo mismo se va haciendo con los **dientes del costado**. Recordá, siempre rotando.



Cepíllate los **dientes superiores** hacia abajo y los **inferiores** hacia arriba. Así se sacan los restos de comida. Si nos cepillamos horizontalmente, los restos pueden meterse más adentro todavía.

Después del lavado hay que enjuagarse bien. Lavá el cepillo con agua fría y dejalo secar solito, con el aire que corre. No lo frotes con la toalla.

