



¿Cómo elegir el
cepillo de dientes
ideal para ti?



Elige si es

manual o eléctrico

- Cepillo manual: tiene variedad de texturas y requiere el movimiento de tus manos para acceder a cada zona de la boca.
- Cepillo eléctrico: suele tener 3 tipos de movimientos: horizontal, giratorio, vibratorio o sónico. Algunos intercambian los movimientos.



Propósito del **cepillo**

- Para niños: Suelen tener un cabezal más pequeño, cerdas más suaves y decoración para niños.
- Para las personas con dentadura removible: Cepillos de hasta 4 tiras de cerdas y se utilizan para limpiar la dentadura al ser removida de la boca.
- Personas con braces u ortodoncia: El cepillo de dientes particular tiene la hilera central más corta para limpiar mejor los “brackets”.



Selecciona el **tipo de cerdas**

- **Cepillos duros o medios:** Las cerdas son más fuertes y rígidas. Si ejercemos demasiada presión puede destruir el esmalte del diente y dañar las encías. No se recomienda su uso.
- **Cepillos suaves:** Son los más utilizados ya que producen menos fricción. Se recomienda su uso a personas con encías finas.
- **Cepillos extra suaves:** Son recomendados para personas que tienen alta sensibilidad, encías retraídas, tratamientos de ortodoncia o blanqueamientos.



El cepillado no es suficiente.

**Integra el uso diario del
hilo dental a tu rutina.**

¡Cuida tu salud oral!



DEPARTAMENTO DE
SALUD

