

Oral Health Matters

Working together to improve your oral health



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 the 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 surfaces 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.

If you need help finding a dentist and are a member of MassHealth please call 1.800.207.5019



La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

SUGERENCIAS PARA EL CEPILLADO DE LOS DIENTES



Usted debe visitar a su higienista dental para asegurarse que está usando técnicas de cepillado apropiadas.

- Use un cepillo con las cerdas suaves (la cerda sintética es la mejor porque la cerda natural puede alojar más bacteria debido a que ésta es más porosa).
- Esté seguro 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 de su cepillo por debajo de las encías.
- Mueva las cerdas de su cepillo ligeramente y así cualquier placa que este comenzando a crecer debajo de las encías será removida.
- Esté seguro de cepillar todas las partes de los dientes – la parte de afuera, la parte de la lengua y la superficie de masticar.
- Para los dientes frontales, cepille la superficie de adentro. Incline el cepillo y muévelo de arriba hacia abajo varias veces. La parte del frente del cepillo debe de ir sobre sus dientes y encías.
- Su cepillo de dientes solo puede limpiar uno o dos dientes al mismo tiempo. El cambio de posición permite limpiar cada diente correctamente.
- Para prevenir el daño provocado por la placa, esté seguro de cepillarse los dientes por lo menos una vez al día, antes de dormir sería más recomendable, añadir un segundo cepillado después del desayuno le ayudará a remover la placa de los dientes diariamente.
- No haga de su cepillado una acción rápida. El cepillado debe tomar por lo menos 3 minutos.
- Una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro es todo lo que usted necesita.

Reemplace su cepillo dental cuando las cerdas se le comiencen a dañar. Un cepillo dañado no limpia sus dientes correctamente.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista y tiene
MassHealth llame a al **1.800.207.5019**