

# Aceite o Desafio e Cumpra a Missão

## Aprenda Como Escovar os Dentes



1

### Externa

Coloque a escova no ângulo ao longo da linha da gengiva externa. Mexa suavemente para frente e para trás. Repita em cada dente.



2

### Interna

Escove a parte interna da superfície de cada dente, usando a técnica do passo 1.



3

### Lá no fundo

Escove a superfície de mastigação de cada dente.



4

### Atrás dos Dentes da Frente

Use a ponta da escova dental para escovar atrás de cada dente da frente, tanto em cima quanto em baixo.



5

### Língua

Não esqueça de escovar a língua.

### Dicas dos Heróis da Saúde Bucal

- Escovar os dentes pelo menos três vezes por dia com creme dental com flúor!
- Lembrar de escovar todos os dentes de cima e de baixo!
- Lembrar de fechar a torneira enquanto escova os dentes!
- Quando os dentes se tocarem, use o fio dental uma vez por dia para remover a placa bacteriana!

