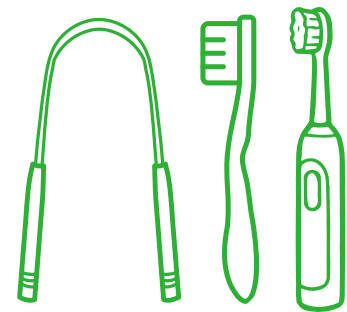




# Cepilla tu lengua para aliento fresco y dientes saludables

Las bacterias que causan las caries no solo se encuentran en los dientes, sino también en toda la superficie de la lengua. Por eso, además de cepillarte los dientes dos veces al día, también debes cepillarte la lengua.

**Aunque parezca algo sencillo, es importante recordar cómo limpiar la lengua correctamente.**



Con un cepillo de dientes de cerdas suaves es suficiente, aunque también puedes utilizar un cepillo eléctrico o un raspador lingual.



Después de abrir la boca y sacar la lengua lo más que puedas, límpiala suavemente con el cepillo o un raspador lingual, realizando movimientos de atrás hacia adelante.

*Puedes limpiar tu lengua antes o después de cepillar tus dientes. Puedes hacerlo como prefieras.*

**¡Eso que ves o sientes en la lengua puede ser una señal de algo más!**

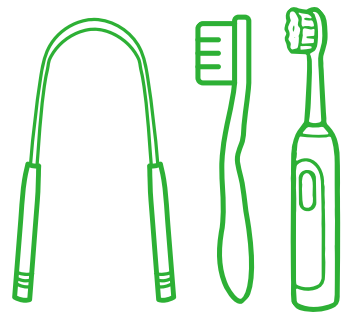
Observa si aparecen manchas blancas o rojas que no desaparecen, inflamación, cambios de color o cualquier otra alteración inusual. También, verifica si tienes dolor o dificultad al masticar, hablar, tragar o mover la lengua o la mandíbula. Estos pueden ser signos de problemas de salud, incluso de condiciones más serias, los cuales debes mencionarle a tu dentista.



# Brush Your Tongue for Fresh Breath and Healthy Teeth

The bacteria that cause cavities are not only found on your teeth, but also across the entire surface of your tongue. That's why, in addition to brushing your teeth twice a day, you should also brush your tongue.

**Although it may seem simple, it is important to remember how to clean your tongue properly.**



With a soft-bristled toothbrush is enough, although you can also use an electric toothbrush or a tongue scraper.



After opening your mouth and sticking out your tongue as far as possible, gently clean it with a toothbrush or a tongue scraper, making strokes from back to front.

*You can clean your tongue before or after brushing your teeth. Do it whichever way you prefer.*

**What you see or feel on your tongue could be a sign of something more!**

Monitor your tongue for white or red patches that do not go away, swelling, color changes, or any other unusual changes. Also, check for pain or difficulty chewing, speaking, swallowing, or moving your tongue or jaw. These may be signs of health problems, including more serious conditions, and should be reported to your dentist.