

## RECOMENDACIONES PARA FACILITAR EL CEPILLADO :

- Realiza el cepillado en un lugar con buena iluminación.
- Puede ayudarte apoyar tu espalda en una pared para estar más cómodo.
- Es importante sujetar bien la cabeza.
- Asegúrate de llegar a la línea de las encías con el cepillo.
- No tengas miedo de separar las mejillas para ver mejor. Para llegar a la zona más posterior de la boca, dile que cierre un poco, esto relajará las mejillas y te permitirá separarlas mejor.
- Conviene establecer una sistemática para no olvidarnos de ninguna superficie. No te olvides de cepillar la lengua.

### Posiciones:

Encuentra una posición cómoda para los dos, donde tengas una visión completa de la boca.

Aquí tienes algunas ideas :

1. **Los dos de pie frente al espejo**, sitúate detrás de él/ella. Apoya su cabeza en tu cuerpo.
2. **Frente a frente**, Pasa tu brazo tras su cabeza para sujetarla, apoya tu mano en su oreja.
3. **Tú de pie, él o ella sentado/a**.
  - Sitúate detrás de la persona apoyando su cabeza en tu brazo.
  - Sitúate detrás de la persona con la cabeza inclinada hacia atrás, sosteniéndola contra tu cuerpo.
4. **Tú sentado/a en una silla y él/ella en el suelo**
  - Él/ella te da la espalda y descansa su cabeza en tu regazo mientras le lavas los dientes
  - Él /ella te da la espalda y tú mantienes su cabeza firme con tus piernas
  - Él /ella se sienta frente a ti pasando sus brazos por encima de tus piernas.
5. **Tú sentado en una silla él/ella sobre tu regazo.**
6. **Él/ella acostado**
  - Arrodíllate detrás de esa persona con su cabeza en tu regazo. Si lo prefieres puedes interponer una almohada.

