

¿MANÉBI KSÁ SHEI WÁ KANĒWEĒGE? ¿Cómo uso el hilo dental?

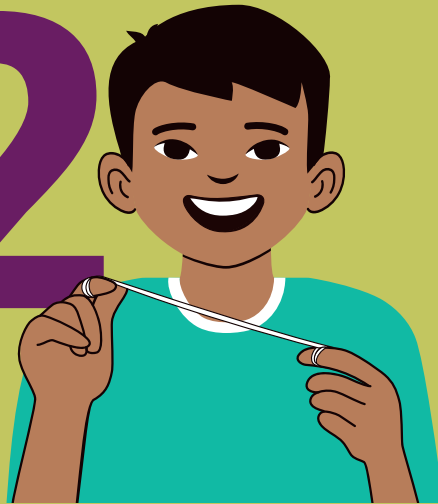
1



Ksá shei tiöktsa Julá tchurgewa tkë.

Corte un hilo del largo del antebrazo.

2



Iwöbutorrowa Julá bөл bata mi.

Enrolle el hilo en los dedos índices.

3



Ksá shei patköchawa ká blá jarga.

Introduzca el hilo entre diente y diente.

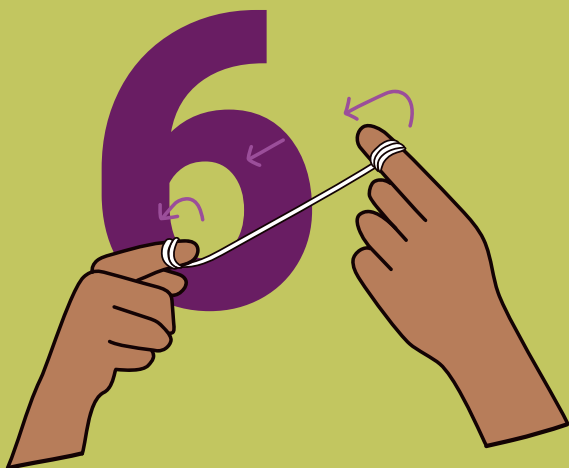
4



Iwösigó juikueta wátkueta.

Realice movimientos hacia arriba y hacia abajo.

6



Ksá bata tsá ia mané ia jé né kukömi siká ká ia.

Siempre use una superficie limpia del hilo cada vez que limpie un diente.

5



Jébi su iyuwö sika ká ra.

Repita el mismo paso entre las muelas.

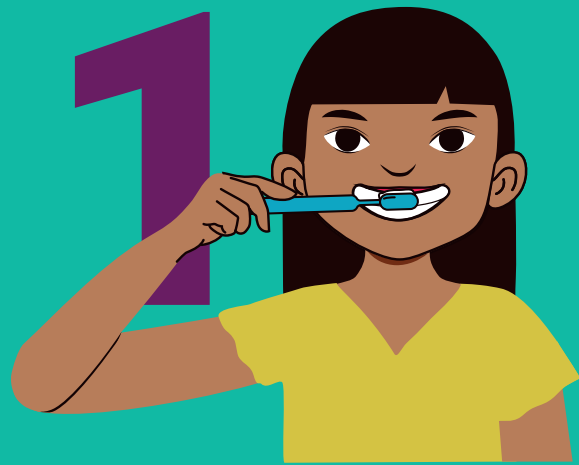
Ká pasikäkälä psājuami bā tē wawawara. Bote el hilo después de usarlo. 



Comisión Plan Nacional de Salud Bucodental, CCDCR.
Traducción en cabécar: Agapito Villanueva y Elizabeth Morales.

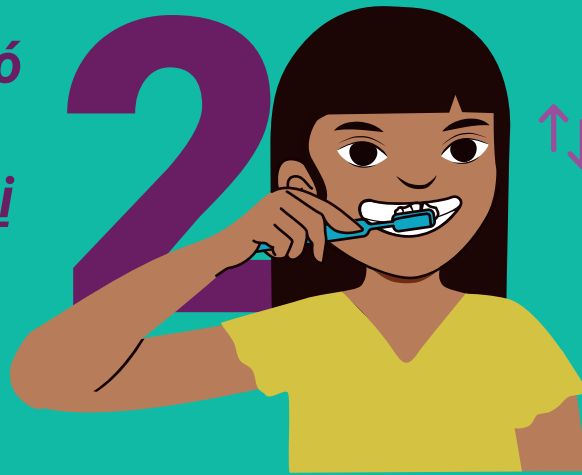


¿MANÉBI KA BASKUEJE? ¿Cómo cepillo los dientes?



Ká baskuökló pátköchą bá tköbáta gemi ká shana.

Coloque el cepillo entre la encía y el labio.



Ká páskuó juigueta watkueta.

Cepille los dientes de arriba hacia abajo.



Ká páskuó watkueta joikueta.

Cepille los dientes de abajo hacia arriba.



Ká páskuó jushëbëgá gemi tkö bla jarga.

Cepille los dientes por delante y por detrás.



Ibaetkë köktó páskuó köktó ñatska bötó tköbatawá.

Al final cepille la lengua de atrás hacia delante.



Kañat páskuó shkitke.

Cepille las muelas en círculos.

