

# TRUCOS Y ARTIMAÑAS

## USAR HILO DENTAL



Cepillarse los dientes solamente no puede quitar todo el decaimiento que causa bacterias.



Use el hilo dental por lo menos una vez al día.



Usar el hilo dental en medio sus dientes quita las partículas de alimentos y la placa que un cepillo de dientes no puede alcanzar.



Utilice aproximadamente 18 pulgadas de hilo.



Enrolle la seda alrededor de los dedos de en medio.



Detenga la seda apretadamente entre sus pulgares e índices, usando aproximadamente 1 pulgada de el hilo dental entre los dientes.



Deslice suavemente la seda entre los dientes, teniendo cuidado para no romper la seda en sus encías.



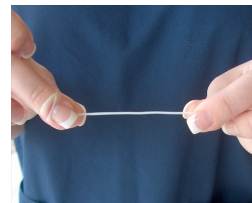
Cuando la seda alcance la línea de la encía, envuélvalo en una forma "C" alrededor del diente para limpiar mejor los lados del diente.



Deslice la seda para arriba y para abajo del diente, poniéndolo lo mas abajo posible de la línea de la encía.



Use el hilo dental en todos los dientes, aún los que están muy de atrás de la boca y de éstos que no tienen otros dientes próximo a ellos para quitar el decaimiento que causa bacteria.



**Recuerde:**  
**Solo cepille y use hilo dental en los dientes que desea tener!**



Oral Health Kansas 2009  
[www.oralhealthkansas.org](http://www.oralhealthkansas.org)