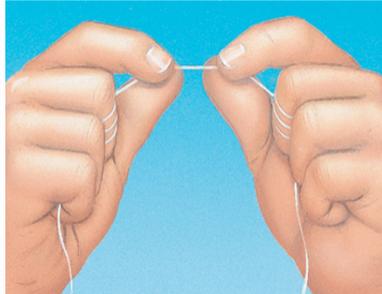




ORAL HEALTH KANSAS

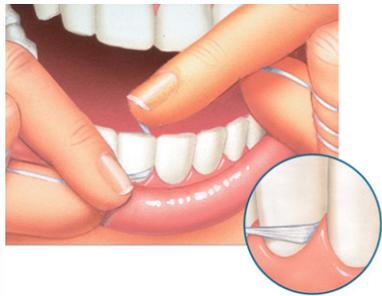
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas: Usar Hilo Dental



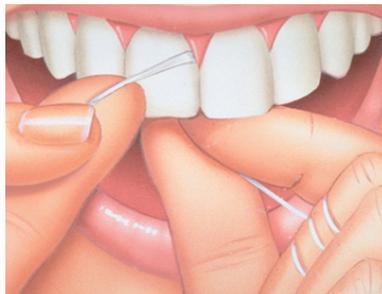
¿Por qué usar el hilo dental?

- Para luchar contra el deterioro dental
- Para reducir la enfermedad de las encías
- Para reducir el mal aliento



¿Cómo usar el hilo dental?

- Utilice aproximadamente **18 pulgadas (45 centímetros)** de hilo, enrolle el hilo alrededor de los dedos medios
- Mantenga apretadamente una pulgada del hilo dental **entre sus pulgares e índices**
- Deslice suavemente el hilo entre los dientes, teniendo cuidado para no desplazar bruscamente el hilo **hacia las encías**
- Cuando el hilo alcance la línea de la encía, envuélvalo en una forma de **"C"** alrededor del diente para limpiar mejor los lados del diente
- Deslice el hilo hacia arriba y hacia abajo del diente, poniéndolo lo más abajo posible **de la línea de la encía**
- Use el hilo dental en todos los dientes, aún en los que **están muy atrás de la boca** y de éstos que no tienen otros dientes próximos a ellos para quitar la bacteria que causa las caries



¿Qué productos debo usar si el hilo dental regular no me sirve?

- ¿No hay mucho espacio entre sus dientes? Trate con el **hilo dental encerado**
- ¿Hay espacios grandes entre sus dientes? Trate con el hilo de coser, que es más **grosso**
- ¿Frenillos o puentes? Trate con un **"floss threader"**
- ¿Es difícil sostener el hilo dental? Trate con una **máquina de agua ("water flosser")**
- ¿Siempre prisa? Trate con un **"floss pick"**



info@oralhealthkansas.org

785-235-6039

www.oralhealthkansas.org