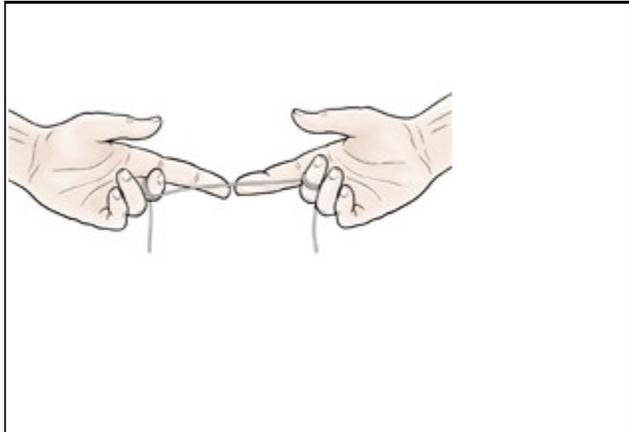
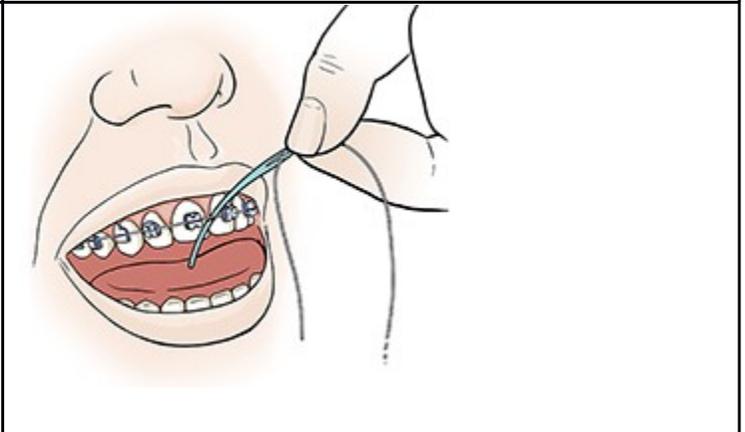


Cómo usar el hilo dental

Límpiese con hilo dental por lo menos una vez al día, para eliminar la placa que se ha formado entre los dientes y debajo de las encías. Comience en un punto de la boca y vaya recorriendo todos los dientes. Pásese el hilo [dental](#) en todos los espacios interdientales, tal como se muestra abajo.

Tres pasos sencillos para usar el hilo dental

	
<p>Paso 1.</p> <ul style="list-style-type: none">• Enrolle unas 18 pulgadas (15 cm) de hilo dental alrededor de sus dos dedos medios.• Tense el hilo con los dedos índices y pulgares.	<p>Paso 2.</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduzca cuidadosamente el hilo entre los dientes.• Presione el hilo contra un lado del diente y luego el otro, formando una “C”.
	
<p>Paso 3.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mueva el hilo suavemente desde arriba hacia abajo.• Asegúrese de cubrir debajo del borde de las encías, que es el área donde se acumula la placa.• Repita el paso 2 con el otro lado del diente.	<p>Si tiene un puente dental o aparatos de ortodoncia, utilice un enhebrador para introducir el hilo dental debajo del puente o de los alambres.</p>

¿Por qué hay que usar hilo dental?

Limpiarse con hilo dental todos los días ayuda a conservar la salud de los dientes y las encías. Al eliminar la placa, la limpieza con hilo dental ayuda a prevenir las caries y la enfermedad gingival (de las encías). Tener los dientes limpios también lo hace sentirse y lucir mejor. Su aliento es más fresco. Su sonrisa es más luminosa. Además, es agradable sentir los dientes pulidos.

Cómo combatir la placa

Hay muchos tipos de bacterias que viven en la boca. Estos microbios se acumulan en los dientes, las muelas y las encías. Forman rápidamente una película pegajosa denominada placa. La placa es la causa principal de caries y enfermedades gingivales. La placa se forma continuamente. Por eso es preciso quitarla todos los días. El cepillado elimina la placa de las superficies de los dientes y las muelas y alrededor del borde de las encías. El hilo dental desaloja la placa que se ha formado entre los dientes y debajo de las encías. Cuando termine, deseche el hilo dental.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

