

Uso Apropiado del Hilo Dental

El uso del hilo dental es una parte esencial del proceso de limpieza de los dientes, ya que elimina la placa atrapada entre los dientes y en la línea de las encías, donde a menudo comienza la enfermedad periodontal.

Si encuentra el uso del hilo dental incómodo o difícil, pregúntele a su higienista dental sobre los diferentes tipos de hilo dental o dispositivos interdientales de limpieza que están disponibles.

Enrolle 18 pulgadas de hilo dental alrededor de los dedos medios de cada mano. Apriete el hilo entre los dedos pulgar e índice, dejando un segmento de una a dos pulgadas en el medio. Use los pulgares para dirigir el hilo dental entre los dientes superiores.



Mantenga tenso entre los dedos el hilo dental de un largo de una a dos pulgadas. Use los dedos índices para guiar el hilo dental entre los contactos de los dientes inferiores.



Dirija suavemente el hilo dental entre los dientes usando un movimiento de zig-zag. No encaje el hilo dental entre sus dientes. Suavemente envuelva el hilo alrededor del lado del diente.



Deslice el hilo hacia arriba y hacia abajo contra la superficie del diente y debajo de la línea de la encía. Use una sección limpia del hilo dental en cada diente.

