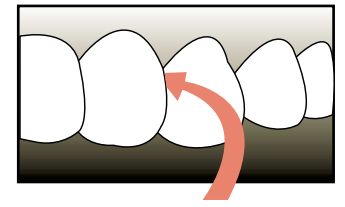


La placa crece entre sus dientes y debajo de sus encías. La placa causa problemas en sus encías.

## ¿Cómo se Utiliza el Hilo Dental?

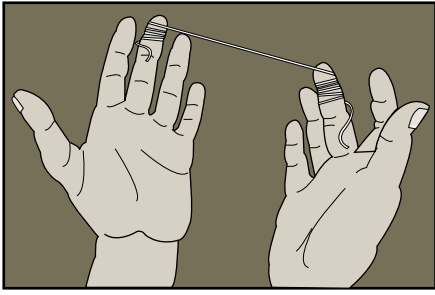


El hilo dental remueve la placa que crece entre sus dientes y debajo de sus encías.

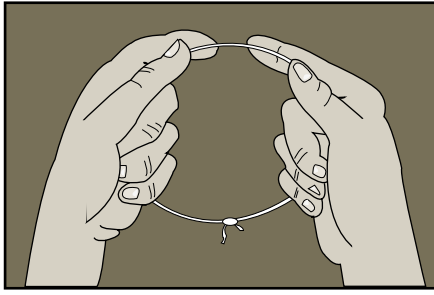


### ¿Cómo se sostiene el hilo dental?

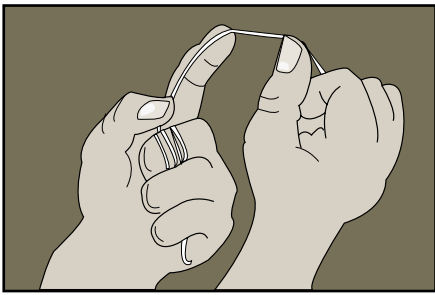
### ¿Cómo se utiliza el hilo dental?



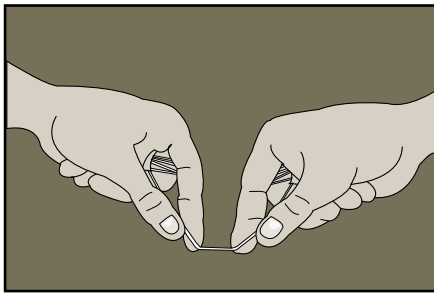
Primero corte aproximadamente 2(dos) pies. Segundo, rodee los dedos medios de cada mano, o...



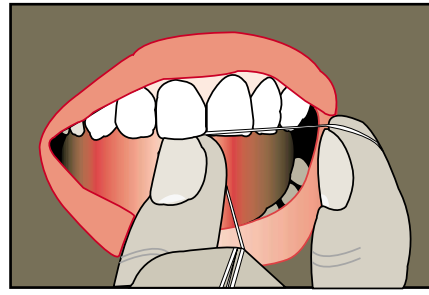
...haga un lazo, atando los extremos.



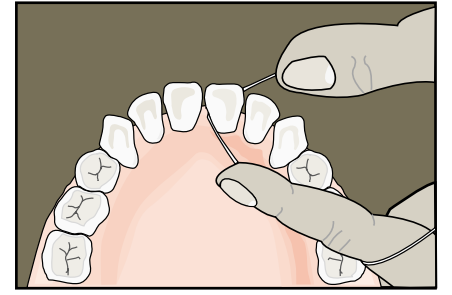
Utilice su pulgar(dedo gordo) y el dedo índice para guiar el hilo dental entre sus dientes superiores. (los dientes de arriba)



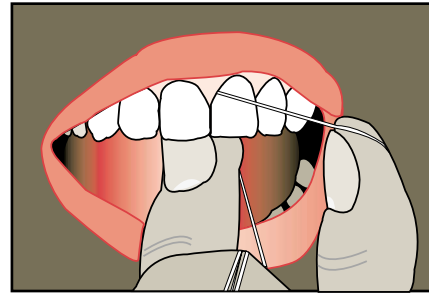
Para limpiar los dientes inferiores (los dientes de abajo), deslice el hilo dental hacia abajo con sus dedos índices.



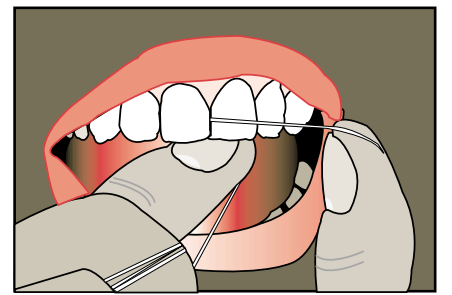
1. Mueva suavemente el hilo dental entre sus dientes.



2. Doble el hilo dental en forma de U alrededor del diente.



3. Hale el hilo dental en contra o hacia el diente que usted quiere limpiar. Mueva el hilo dental suavemente por debajo de la encía hasta que sienta presión.



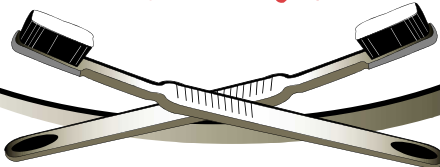
4. Sostenga el hilo dental firmemente en contra de su diente y raspe la placa de su diente con un tirón.

Utilice un área limpia por cada 2 o 3 dientes. Asegúrese de utilizar el hilo dental en ambos lados de cada diente.



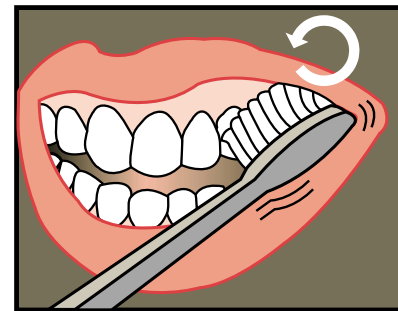
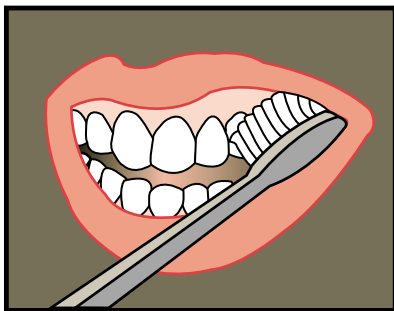
Para remover la placa y las partículas de comida, cepílese cuidadosamente 3(tres) a 5(cinco) minutos. De esta manera podrá mantener sus dientes y sus encías saludables.

## ¿Cómo Cepillarse sus Dientes?



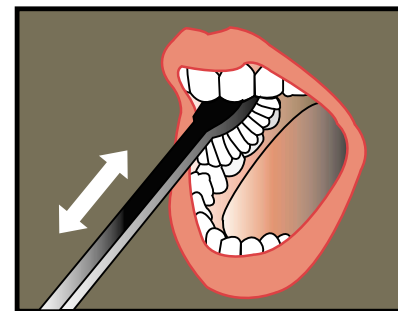
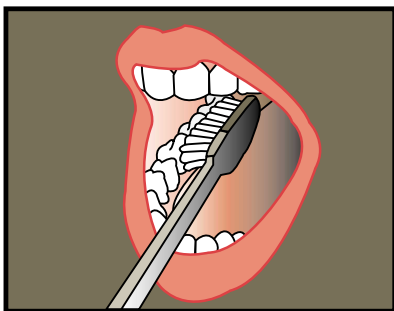
Una porción de crema (pasta) dental es todo lo que usted necesita para mantener sus dientes y encías limpias y saludables.

1. Forme un ángulo de 45 grados entre las cerdas y los dientes. Deslice las puntas de las cerdas del cepillo por debajo de las encías.



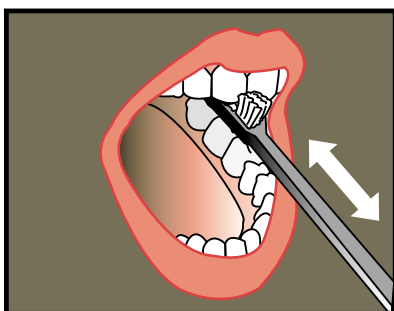
2. Mueva las cerdas suavemente en pequeños círculos de manera que cualquier placa debajo de la encía sea removida.

3. Asegúrese de cepillarse ambos lados de los dientes, el lado de afuera y el lado que hace contacto con la lengua.



4. Cepille las superficies de los dientes que usted utiliza para masticar con un movimiento de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás.

5. Cepílese la parte interna (el lado que hace contacto con la lengua) de los dientes frontales con la punta del cepillo, límpielos uno por uno.



6. Cepílese la lengua para remover gérmenes y para tener un aliento fresco.