



Uso del Hilo Dental

El hilo dental es un complemento obligatorio para obtener una buena limpieza dental y debe acostumbrarse a los niños a utilizarlo desde muy pequeños, después de un buen cepillado.

Para utilizar el hilo dental siga los siguientes pasos:

- 1.- Corte aproximadamente 50 cm. de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios.
- 2.- Enrolle el resto del hilo en el mismo dedo de la mano opuesta. Este dedo puede ir recogiendo el hilo dental a medida que se va usando.
- 3.- Tensar un trozo de unos 2 a 3 cm. de hilo dental utilizando los dedos pulgares y los índices.
- 4.- Introducir el hilo entre los dientes con un suave movimiento de sierra. Cuando el hilo dental llegue al borde de las encías, cúrvelo en forma de C contra uno de los dientes y deslícelo suavemente en el espacio entre la encía y el diente hasta que se note resistencia. Nunca lo aplique violentamente contra las encías.
- 5.- Frote el hilo dental contra el diente para eliminar los restos de alimentos y de placa.
- 6.- Repita estas operaciones con el resto de los dientes, utilizando un trozo limpio de hilo dental para cada uno.