

### Técnicas para limpiar con hilo dental

Corte una pieza que tenga un pie (30 centímetros) de longitud.

Envuelva el hilo dental alrededor de los dedos índices de ambas manos con 2 o 3 pulgadas (5-8 cm) en el centro.

Pase el hilo dental entre los dientes y las encías.

Pase el hilo dental al fondo y adelante, arriba y abajo.

Cuando el hilo dental se ponga sucio, use una nueva pieza.



### Mantener la dentadura postiza

Saque la dentadura postiza antes de acostarse. Cepille la dentadura postiza y guárdela en agua durante la noche.

No ponga la dentadura postiza en agua caliente o cloro porque estos líquidos pueden hacer daño.

Cuando no usa la dentadura postiza durante el día, humedézcala o mojela en agua para evitar secarla.



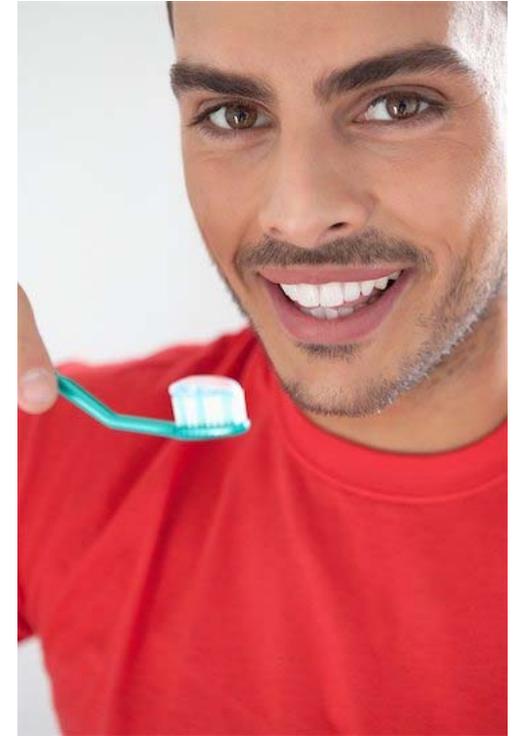
### Consejos para mejorar su salud dental

Los refrescos, las dulces, y las comidas con mucho azúcar son malos para los dientes.

El fumar puede manchar los dientes y puede causar el cáncer en la boca.

No mastique el hielo y no use los dientes para sacar el tapón de una botella. Estas acciones pueden romper los dientes.

## La Salud Dental



Consejos y técnicas para una sonrisa saludable.

## Información General



- Porque azúcar causa las carles?

Cuando las bacterias en la boca comen azúcar, producen ácido. El ácido destruye la superficie de los dientes, creando las carles.

- Porque las carles son malas?

Si una carle en un diente crezca y se haga profunda, la bacteria puede propagar al nervio e a la sangre que mantiene el diente. Esto puede causar una infección, el dolor, y la tumefacción alrededor de la diente. La infección es muy peligroso porque la puede propagar a otros lugares.

- Porque debe preocuparse con gingivitis y la pérdida de hueso (la infección de las encías)?

Gingivitis puede causar la pérdida de hueso (la infección de las encías). La pérdida de hueso resulta en los dientes sueltos y finalmente la pérdida del diente.

## Cepillarse los Dientes

### Consejos

Usa un cepillo de dientes suave.

Se cepilla los dientes dos veces cada día, especialmente antes de acostarse.

Se cepilla los dientes por lo menos de dos minutos.

No se cepilles los dientes con mucha fuerza porque usted puede destruir los dientes y las encías.

Cambiar el cepillo de dientes cada 2-3 meses.

También se cepilla la lengua y la mejilla.



### Técnicas

Mueve el cepillo de dientes en pequeños círculos.

Limpia todos los lados de los dientes, incluyendo la superficie interior y la superficie exterior.

Limpia la superficie que se usa para masticar y mueve el cepillo de dientes al fondo e adelante.

Se enjuaga cuando termine.

## El Hilo Dental

Que es el hilo dental?

El hilo dental es un hilo que debe usar para sacar la comida y la placa dente de los espacios entre los dientes y la línea de las encías.

Porque es muy importante usar el hilo dental?

Solo usando un cepillo de dientes no puede limpiar los espacios entre los dientes. Usando el hilo dental saca la comida de estos espacios y ayuda a mantener la salud de las encías. Si no uses el hilo dental, las encías pueden sangrarles y los dientes pueden hacerse sueltos con tiempo.



Con qué frecuencia debo usar el hilo dental?

Limpia los dientes con hilo dental una vez cada día, especialmente antes de acostarse.