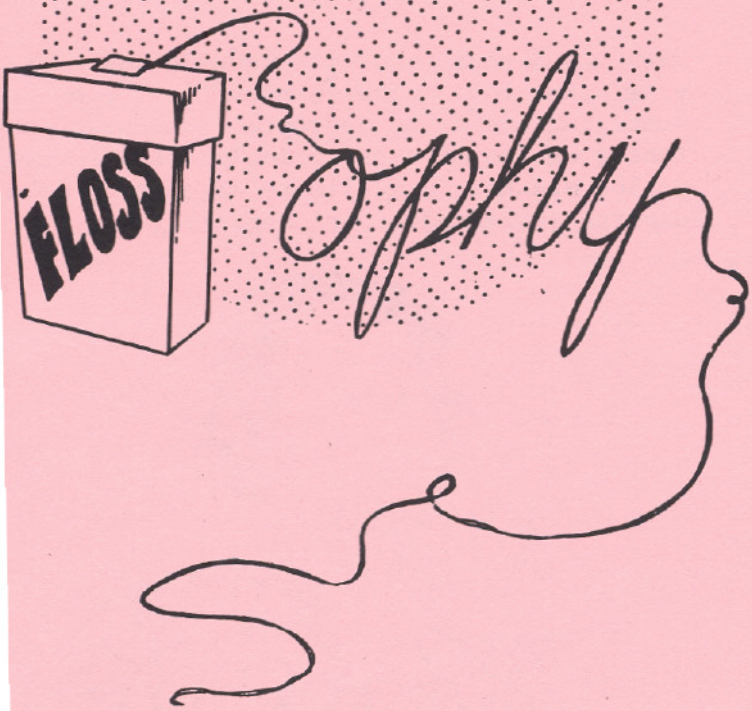
HILO DENTAL

DENTAL



El 90% de todas las enfermedades dentales ocurren en las areas resguardadas a lo largo de las encias y entre los dientes.

Este folleto le enseñara como puede USTED controlar enfermedad dental, usando un cepillo dental y un hilo dental.

USTED puede salvar su dentadura!

La causa principal de enfermedades dentales es la PLACA - una película pegajosa de comida, bacteria y otros desechos que se forman continuamente en los dientes y muelas.

Esta PLACA causa las caries dentales; la bacteria cambia los azucares de las comidas que se quedan en los dientes por la placa, en acidos los cuales disuelven el esmalte de los dientes, resultando en carie dental.

Esta PLACA causa la hinchazón de las encías y se ponen inflamadas (gingivitis); eventualmente las encías se desgastan, el hueso defensor de los dientes y muelas se destruye, y los dientes y muelas se aflojan y deben sacarse (enfermedad periodental).

Una inspección dental regularmente ayudará a prevenir pérdida de los dientes, pero solamente usted puede dar a su boca la limpieza diaria que se necesita para mantener sus dientes y encias sanas.

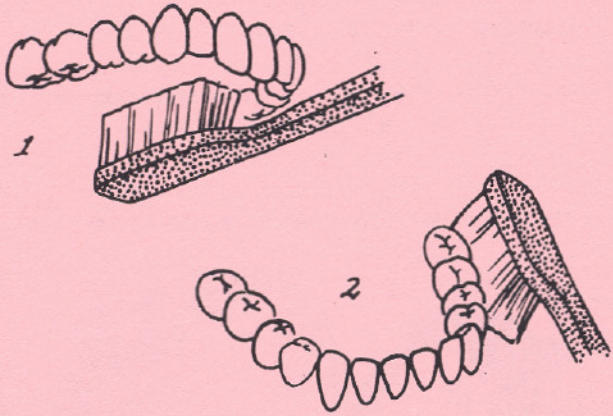
CEPILLANDOSE

TODA la placa debe quitarse diariamente, usando un cepillo de dientes con cerda suave y un hilo dental sin cera.

El cepillo quitará la placa de afuera, interno y superficies masticables de los dientes y muelas.

1. Coloque el cepillo a un ángulo de 45 grados donde su dentadura y encias se juntan.

2. Cepille desde la linea de las encias hacia la superficie mascables, suavemente mueva el cepillo en un movimiento circular sobre las encias y muelas (use bastante presión para remover la placa).



3. Cepille todas las superficies de los dientes y muelas del lado de la lengua y al lado de las mejillas.

4. Cepille las superficies masticables con cepilladas cortas por dentro y por fuera.

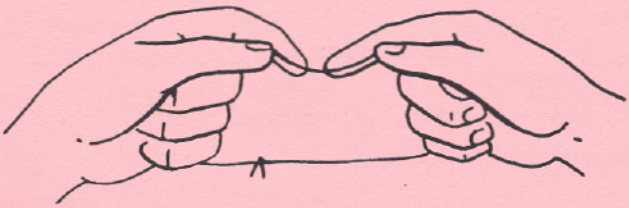
5. Cepille su lengua varias veces.

RECUERDE - CEPILLE DONDE SUS DIENTES Y SU ENCIA SE JUNTAN!

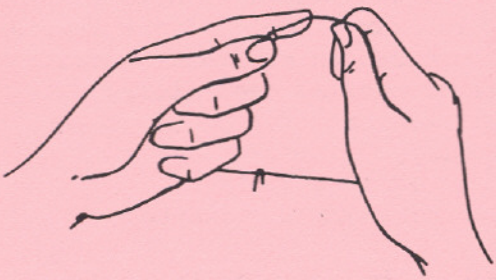
HILO

Corte un pedazo de hilo de 12 pulgadas de largo. Haga un nudo fuerte en las puntas para forman un lazo un poco más grande que una naranja.

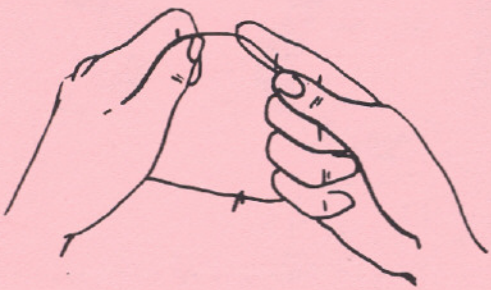
Tome el lazo así para limpiar entre los dientes y muelas del lado inferior:



. . . y así para las muelas y dientes del lado superior derecho: (pase el hilo sobre el dedo gordo derecho y el primer dedo de la mano izquierda)



. . . y así para las muelas y dientes del lado superior izquierdo: (pase el hilo sobre el dedo gordo izquierdo y el primer dedo de la mano derecha)



Para controlar el hilo, los dedos deben estar juntos (como ½ pulgada apartes).

1. Introduzca el hilo entre los dientes y muelas Si los dientes están muy juntos, cuidadosamente cierre hacia atras y hacia el frente para que entre en la área para limpiarla.

2. Coloque el hilo justamente bajo el margen del tejido de la encia, pero no dentro de la encia para que no le cause incomodidad, que sangre, o inflamación.

3. Encurve el hilo alrededor del diente o muela para limpiarlo . . .

y con ambos dedos mantenga el hilo firmemente sobre el diente, mueva el hilo hacia arriba y abajo a lo largo del diente varias veces. Repita lo mismo en el diente o muela de enseguida hasta que las superficies estén limpias (el hilo rechina cuando el diente o muela está limpio).

4. Limpie entre todos los dientes.

5. Cuando el hilo se desgasta y se ensucia, cambielo al lado que esté limpio.

Al comienzo el hilo puede ser dificil y despacio para moverse pero continuando la práctica aumentará la habilidad y el resultado. La sangre y el dolor se disminuirá tan pronto como las encías se encuentren más sanas.

Después de cepillarse y limpiarse con el hilo, enjuaguese la boca muy bien.

¿SE HA QUITADO TODA LA PLACA?

Para verificar el efecto de la técnica de la limpieza, use una pastilla dental o enjuaguese con una cantidad pequeña de colorante rojo disuelto en agua.

Si hay alguna placa presente en los dientes se pintará de un color rojiso.

Cepille y limpiese con el hilo dental en las areas donde hay placa sucia.

RECUERDE

Remueva toda la placa todos los dias.

Limpie sus dientes y muelas con un hilo dental cada 24 horas.

Usted PUEDE proteger su dentadura!

Sección Dental
Departamento de Salubridad de Idaho