

CEPILLAR LOS DIENTES/ENCÍAS

Cepillar los dientes remueve placa y otros escombros de la parte de afuera, adentro y superficies de masticar de los dientes. El cepillo recomendado tiene una agarradera derecha, superficie para cepillar plana y cerdas suaves y con punta redonda.



1

El cepillo debe estar posicionado para que descansa a lo largo de la línea de la encía en

la línea de la encía en donde se juntan los dientes y la encía. Deben usar círculos pequeños.



2

Cepilla la superficie de afuera de cada diente de arriba, mantenga las cerdas a un ángulo hacia la línea de las encías.



3

Cepille la superficie de adentro de cada diente usando círculos pequeños.



4

Para los dientes frontales de arriba, cepille la superficie de adentro inclinando el cepillo verticalmente y hacienda varios círculos a lo largo de la línea de la encía.



5

Cepille la superficie de afuera de cada diente de abajo usando pequeños círculos.



6

Cepille la superficie de adentro de cada diente de arriba usando pequeños



7

Repita este paso en la superficie de los dientes de abajo.



8

Ahora coloque el cepillo en la superficie de masticar y muévelo en una moción de atrás para adelante. Asegúrese de cepillar estas superficies en ambos lados de la boca el izquierdo y derecho, arriba y abajo.



9

Limpiar su lengua con su cepillo le ayudara a quitar bacteria y hacer que su aliento sea

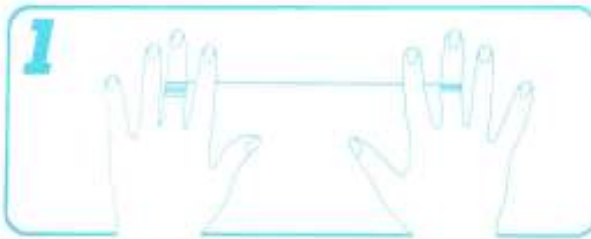
mas fresco. Use mociones circulares.



DSHS 24-63 (1988)
7690 059 080

USANDO HILO DENTAL

El hilo dental remueve placa y otros escombros de entre los dientes, especialmente cerca de la línea de las encías. Es importante que use el hilo dental completamente por lo menos una vez al día.



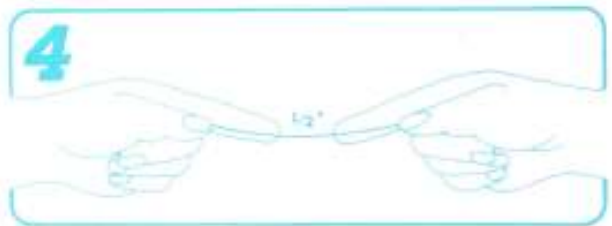
1 Corte un pedazo de hilo dental de dos a tres pies de largo. Envuélvalo ligeramente alrededor de su dedo de en medio de la mano izquierda y alrededor de seis pulgadas de su dedo de la mano derecha.



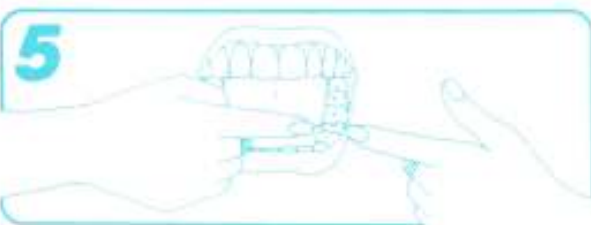
2 Para limpiar entre las muelas de arriba, pase el hilo por su pulgar y su dedo índice de su mano izquierda. Los dedos controlando el hilo dental no deben de estar a más de media pulgada de apartados.



3 Para limpiar entre los dientes de arriba de lado izquierdo reverse este procedimiento, esto es que pase el hilo sobre su pulgar izquierdo y dedo índice de la mano derecha. Ahora el pulgar esta afuera y el dedo índice derecho esta adentro.



4 Para limpiar entre los dientes de abajo, agarre el hilo dental con los dedos índice de ambas manos. Entre el hilo dental lentamente entre los dientes de abajo con el hilo dental en los dedos índice apuntando hacia abajo.



5 Ponga el hilo dental justo abajo de la línea del tejido de la encía y envuelva el hilo en las esquinas del diente que esta limpiando. Sosteniendo el hilo firmemente contra el diente, raspe la placa hacia arriba a la superficie de masticar.



6 La parte trasera del diente de enfrente y la superficie de enfrente del diente adjunto debe de ser limpiada por separado. Por esto, el hilo es usado dos veces entremedio, excepto atrás del ultimo diente en el arca.