

Limpieza con Hilo Dental

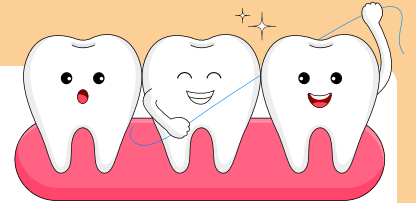


¿POR QUÉ HILO DENTAL?

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden contribuir a la inflamación y el dolor de las encías.



MANTENGA SUS DIENTES, ENCÍAS Y BEBE SALUDABLES

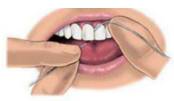


El hilo dental elimina las bacterias y los alimentos que quedan atrapados entre los dientes, donde el cepillo de dientes no puede llegar.

CONSEJOS SIMPLES



- Comience con un trozo de hilo dental de 12 a 18 pulgadas de largo.
- Envuelva el hilo dental alrededor de sus dedos medios dejando alrededor de 1.5 pulgadas para sostener entre sus dedos pulgar e índice.



- Use sus dedos pulgar e índice para deslizar suavemente el hilo dental entre los dientes.



- Asegúrese de mover el hilo dental hacia arriba y hacia abajo en cada diente, no "sierra" el hilo dental
- Envuelva el hilo dental alrededor de cada diente y muévase hacia la línea de las encías donde se esconden los alimentos y las bacterias.
- Se pueden usar hilos dentales si le resulta difícil usar hilo dental.



Sus encías pueden sangrar cuando empiece a usar hilo dental. Esto debería detenerse después de una semana. Consulte un higienista dental o un dentista si sus encías continúan sangrando cuando usa hilo dental.

