






# La manera correcta de utilizar el hilo dental



El hilo dental no es sólo para los días que has comido mazorcas de maíz. **Es una parte esencial de tu rutina diaria si quieres mantener tu boca sana.**

El **hilo dental elimina la placa** y los restos de comida de entre los dientes y debajo de las encías.


-  Para utilizar correctamente el hilo dental, rompe un trozo de unos 45 cm de largo.
-  Enrolla el hilo alrededor de un dedo de cada mano, dejando unos 2.5 cm de espacio entre los dedos.
-  Desliza el hilo entre los dientes y envuélvelo alrededor de uno de ellos en forma de "C". Baje el hilo hasta la línea de las encías y vuelva a subirlo. Haz una "C" alrededor del diente adyacente.
-  A continuación, retira el hilo y envuélvelo de nuevo alrededor de los dedos, para disponer de un trozo de hilo limpio. No quieres propagar la placa y las bacterias de una parte de la boca a otra.
-  Utiliza el hilo dental entre todos los dientes y detrás de los dientes posteriores (dientes molares).



## Consejos:

Si tienes problemas para pasar el hilo dental entre los dientes, prueba a utilizar un

## Hilo dental monofilamento encerado.






-  La cera ayuda a que el hilo se deslice, y los hilos monofilamentos están hechos de un plástico suave que puede deslizarse entre los dientes más fácilmente que los hilos de nailon tradicionales. Pero el mejor hilo dental es cualquiera que utilices.

<https://www1.deltadentalins.com/wellness/healthy-habits/articles/flossing-facts.html>

# The right way to floss

Flossing isn't just for the days you've eaten corn on the cob. It's an **essential** part of your daily routine if you want to keep your mouth healthy.


**Floss removes** plaque and food from between your teeth and under the gum line.

-  To floss correctly, break off a piece of floss around 18 inches long.
-  Wrap the floss around one finger on each hand, with about 1 inch of space between your fingers.
-  Slip the floss between your teeth and wrap it around one tooth in a "C" shape. Bring the floss down to the gum line, and then up again. Make a "C" around the adjacent tooth.
-  Then remove the floss, and wrap it around your fingers again, so a clean piece of floss is available. You don't want to spread plaque and bacteria from one part of your mouth to another.
-  Floss between all your teeth and behind your very back teeth.



## Tips:

If you're having trouble getting the floss between your teeth, try using a **waxed monofilament floss**.

-  Wax helps the floss glide, and monofilament flosses are made of a smooth plastic that can slip between your teeth more easily than traditional nylon flosses. But the best floss is whichever kind you use.

<https://www.1.deltadentalins.com/wellness/healthy-habits/articles/flossing-facts.html>