

Limpiadores interdentales: ¿Cómo escoger?

Cuando cepillamos nuestros dientes, hay zonas difíciles de alcanzar con las cerdas del cepillo. Para limpiar esos espacios, existen los limpiadores interdentales, que ayudan a prevenir la acumulación de restos de comida y bacterias entre los dientes. En esta hoja informativa encontrarás distintas opciones de limpiadores interdentales para que elijas la que mejor se adapte a tus necesidades.

HILO DENTAL



El hilo dental **limpia eficazmente entre los dientes**. Es importante **presionarlo bien contra cada lado del diente**. No se recomienda si tienes poca movilidad, usas aparatos dentales o tienes poco espacio entre los dientes. Para mayor comodidad, **se pueden usar palillos de hilo dental**.



CEPILLO INTERDENTAL



Los cepillos interdentales **son pequeños cepillos con cerdas unidas a un alambre flexible**. Se usan **para limpiar entre los dientes**. Tienen un mango que puede variar en tamaño y material. Estos **son muy útiles para personas con problemas de movilidad, brackets o aparatos dentales y puentes dentales**.

IRRIGADOR DE AGUA



Un irrigador dental **impulsa agua a presión a través de una pequeña boquilla para eliminar residuos entre los dientes**. Existen diversos modelos y diseños, e incluso algunos permiten ajustar la presión. Para escoger el más efectivo, **busca que el irrigador tenga el sello de aprobación de la Asociación Dental Americana**.



“¿PUEDO UTILIZAR PALILLOS DE DIENTES DE MADERA?”

Los palillos de dientes tradicionales pueden ayudarte a sacar pedazos grandes de comida, pero no deben utilizarse para limpiar entre los dientes. Si lo haces, podrías lastimarte las encías.

Interdental cleaners: How to choose?

When we brush our teeth, there are areas that are difficult to reach with the bristles of the toothbrush. To clean those spaces, there are interdental cleaners that help prevent the buildup of food debris and bacteria between the teeth. In this information sheet, you'll find different options for interdental cleaners so you can choose the one that best suits your needs.

DENTAL FLOSS



Dental floss **effectively cleans between the teeth**. It's important to **press it firmly against each side of the tooth**. However, they are not recommended if you have limited mobility, wear dental appliances, or have very tight spaces between your teeth. For greater convenience, **floss picks can be used**.



INTERDENTAL BRUSH

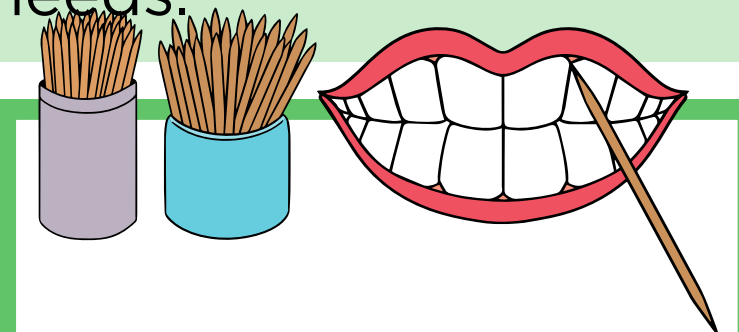


Interdental brushes **are small brushes with bristles attached to a flexible wire**, designed **to clean between the teeth**. They have a handle that can vary in size and material. These are especially **helpful for people with limited mobility, braces, dental appliances, or bridges**.

WATER FLOSSERS



A water flosser **propels pressurized water through a small nozzle to remove debris between the teeth**. There are various models and designs available, and some even allow you to adjust the pressure. To choose the most effective one, **look for a flosser that has the American Dental Association's Seal of Acceptance**.



CAN I USE WOODEN TOOTHPICKS?

Traditional toothpicks can help remove large pieces of food, but they should not be used to clean between the teeth. Doing so could injure your gums.