

Una buena higiene dental es importante en su rutina diaria, y tan necesaria como los controles dentales regulares. Cepillarse y pasarse hilo dental protege sus dientes de las caries, limpia la boca y previene enfermedades. Este folleto le ofrece algunos pasos sencillos que usted puede tomar para mejorar y mantener su sonrisa.



Delta Dental of California  
P.O. Box 537010  
Sacramento, CA 95853-7010

**Servicio al Cliente**

Por reclamaciones y consultas sobre beneficios,  
llame sin cargo al:  
(877) 580-1042

Visite el sitio web de Delta Dental en:  
[www.deltadentalca.org/gov](http://www.deltadentalca.org/gov)

C (rev. 10/05) EB18GP



## Cómo cepillarse y pasarse el hilo dental para tener una sonrisa saludable



**Información de salud dental  
en la que puede confiar**

## ● El cepillado

Cepillarse durante dos minutos después de cada comida (o al menos dos veces al día) es la mejor defensa contra la caries y las enfermedades. El daño es causado por el enemigo más persistente de sus dientes, la placa, una película pegajosa de gérmenes dañinos que viene en los alimentos azucarados y ácidos. El correcto cepillado es importante para mantener la salud oral.

## ● Cómo cepillarse

1. La cabeza de su cepillo dental debe colocarse al lado de los dientes y las puntas de las cerdas deben estar en un ángulo de 45 grados con respecto a la línea de la encía.
2. Mueva el cepillo hacia atrás y hacia adelante, aplicando movimientos circulares cortos y de refregado, varias veces en cada punto .
3. Mantenga las cerdas en ángulo contra la línea de la encía mientras cepilla las superficies internas y externas de cada diente.
4. Cepille directamente sobre las superficies de masticación .
5. Limpie las superficies interiores de los dientes frontales inclinando el cepillo hacia arriba y cepillando hacia arriba y hacia abajo varias veces con la parte frontal del cepillo .
6. Finalice cepillándose la lengua, lo que ayuda a remover los gérmenes de la boca.
7. Enjuague con agua o con un enjuague bucal con fluoruro para remover la placa suelta.

## ● Consejos de cepillado

- Cepille los dientes suavemente, aplicando solo la presión suficiente para sentir las cerdas contra las encías y entre los dientes. Si está apretando las cerdas, está cepillando demasiado fuerte.

- Evite los cepillos de dientes con cerdas duras, las cuales pueden dañar las encías. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves y puntas redondeadas.

- Reemplace el cepillo de dientes cada dos o tres meses, en cuanto las cerdas estén gastadas o dobladas, y después de tener un resfrío.

- Use pasta de dientes que contenga fluoruro, lo que ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes. El uso de un enjuague bucal con fluoruro antes de irse a acostar también puede combatir la caries. Sin embargo, los enjuagues solo eliminan una parte mínima de la placa y no son un sustituto para el cepillado y el uso del hilo dental.

- Consulte a su dentista o higienista si tiene preguntas.

## ● El hilo dental

Solo el uso del hilo dental puede remover la placa entre los dientes y debajo del borde de la encía, donde comienzan algunas de las peores caries. Asegúrese de pasar hilo dental al menos una vez al día, antes de acostarse, para limpiar las zonas a las que el cepillo no llega.

## ● Cómo usar el hilo dental

1. Corte aproximadamente 18 pulgadas de hilo y enrolle la mayor parte alrededor de uno de sus dedos medios. Enrolle el resto del hilo dental alrededor del mismo dedo en la otra mano. Este dedo enrollará el hilo a medida que se use.
2. Sostenga el hilo con firmeza (de modo que quede tenso) entre sus dos manos, con 1/2" a 1" de hilo dental entre ellas. Guíe el hilo entre los dientes con un movimiento de aserrado suave.
3. Suavemente deslice el hilo por los espacios entre las encías y los dientes hasta que sienta resistencia. Cuando el hilo

alcance la encía, cúrvelo en forma de C contra el diente. No fuerce o tire del hilo.

4. Sostenga el hilo contra el diente. Suavemente raspe el lado del diente, alejando el hilo de la encía.
5. Repita el proceso en todos sus dientes y no olvide los últimos dientes del fondo.
6. Enjuague para remover la placa suelta y las partículas de comida.

## ● Consejos para el uso de hilo dental

- Empiece a usar el hilo siguiendo un patrón regular, de modo que no se olvide de ningún diente.
- Al igual que el cepillado, el uso del hilo dental debe hacerse suavemente. El uso incorrecto del hilo dental puede lastimar las encías.
- Si usted no ha usado hilo dental en forma regular, sus encías pueden sangrar y sentirse sensibles durante los primeros cinco o seis días de aplicación. A medida que se rompe la placa y se remueve la bacteria, el sangrado se detendrá y sus encías sanarán.
- A partir de los ocho años, los niños deberían poder usar el hilo dental en sus dientes. Para facilitarles la tarea, use un lazo de hilo dental. Simplemente ate las puntas de un trozo de hilo dental de diez pulgadas para que forme un círculo, y que lo sostengan firmemente entre los pulgares y los dedos índices.
- Actualmente existen diferentes accesorios de distintas formas, tamaños y colores que puede encontrar en su tienda local, que facilitarán el uso del hilo dental y lo harán más divertido para los niños.