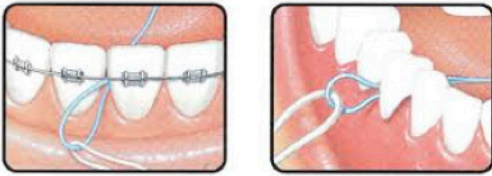


# Uso de hilo dental

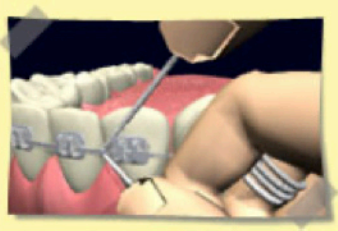
**Flossing/ Uso de hilo dental puede ser difícil. Se puede usar un Floss Threader o Superfloss para simplificar el proceso. Se pueden encontrar en el pasillo dental de la mayoría de los supermercados y farmacias.**



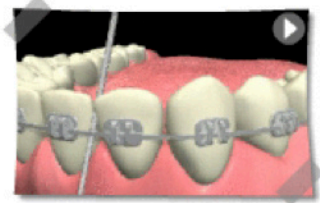
**1. Empuje el extremo rígido a través del espacio entre los dientes.**



**2. Luego envuelva los extremos de la seda alrededor de los dedos medios, manténgalos apretados entre los pulgares y el índice de ambas manos, dejando unos 2 cm de seda en medio.**



**3. Tire suavemente del hilo en el espacio interdental mediante en un movimiento de corte.**



**4. Envuelva el hilo alrededor de un diente en forma de "C", tire hacia abajo hasta la parte más profunda de sus encías y luego deslice hacia arriba y hacia abajo para limpiar la superficie del diente. Luego, enrolle alrededor del diente adyacente y repita la limpieza. Tenga cuidado de no ejercer demasiada presión sobre el cable mientras tira hacia abajo.**

