

# Limpiar los Dientes y Engoma

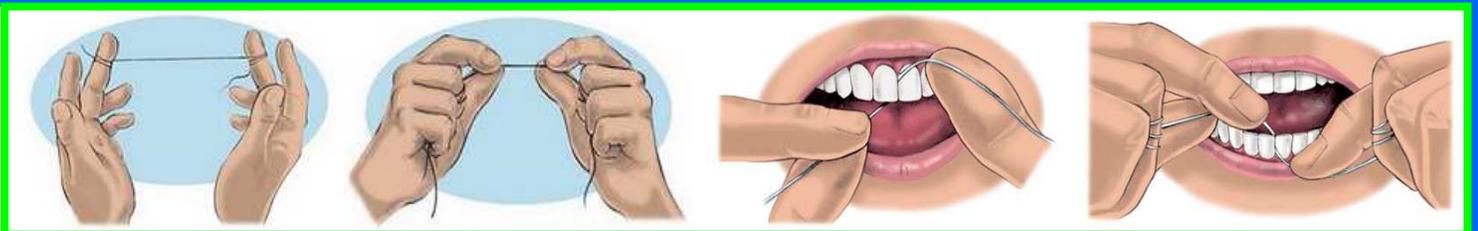
## Cepillado de diente apropiado

1. Coloque las cerdas a lo largo del gum line en un ángulo de 45 grados. Las cerdas deberían ponerse en contacto tanto con superficie de diente como con el gum line.
2. Utilice un movimiento vibrante suave para cepillar las superficies exteriores de diente de 2-3 dientes a la vez. Está seguro cepillar ambos lados de los dientes.
3. Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes de adelante. Hace unos movimientos arriba y hacia abajo con la mitad delantera del cepillo.
4. Cepille la lengua de la espalda al frente para quitar bacterias que producen olor.



## Técnica apropiada de hilo dental

1. Envuelva el extremo de un trozo de hilo dental de 45 a 60 cm de largo en sus dedos medios.
2. Sostenga el hilo dental entre los dedos pulgares e índices. Deje aproximadamente 2.5 cm de hilo dental entre sus manos.
3. Pase suavemente el hilo dental entre sus dientes. Cuando llegue a la línea de la encía, haga una curva en forma de "C" alrededor del diente, asegurándose de llegar hasta abajo de la línea de la encía.
4. Deslice suavemente el hilo dental hacia arriba y hacia abajo varias veces entre cada diente, incluso en la parte posterior de los mismos. Presione el hilo contra los dientes. Desenrolle más hilo dental en la medida de lo necesario.



[www.dhhs.ne.gov/dental](http://www.dhhs.ne.gov/dental)