

# Cleaning Your Teeth and Gums

## Proper BRUSHING

①



Tilt your toothbrush and put the bristles next to your gum line. The bristles should touch both the tooth and the gum line.

②



Use a gentle vibrating movement to brush the outside surfaces of 2-3 teeth at a time. Be sure to brush both sides of the teeth!

③



Tilt brush up and down behind the front teeth. Make up and down strokes using the bristle side of the brush.

④



Brush the tongue from back to front to get rid of odor-producing bacteria!

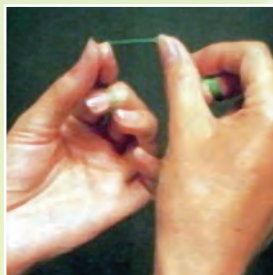
## Proper FLOSSING

①



Wrap the ends of an 18 to 24 inch section of floss around your middle fingers.

②



Hold the floss between your thumbs and your pointer fingers. Leave about 1 inch of floss between your two hands.

③



Gently guide the floss between your teeth. When you reach the gum line, curve the floss into a "C" shape around the tooth. Make sure to go below the gum line too!

④



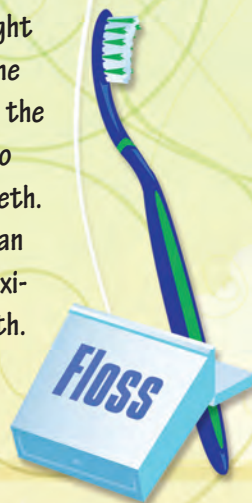
Make sure to use light pressure against the teeth when working the floss up and down to better clean the teeth. Unwind to use a clean piece of floss approximately every 3 teeth.



**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

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

PHA-65 (65187) 1/2013





# Limpieza de 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. Esté 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.

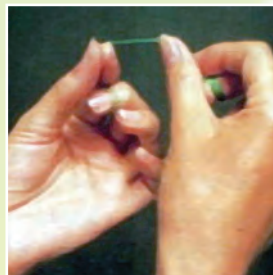
## Técnica apropiada de hilo dental

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.

