



USE HILO DENTAL PARA TENER UNA BOCA MÁS SALUDABLE.

Mejor salud dental

Todos sabemos que es importante cepillarse los dientes dos veces al día para lograr una buena salud bucal. Pero, si bien el cepillado quita la placa de los dientes, no es suficiente. Para tener una boca realmente saludable, también es necesario usar hilo dental. ¿Por qué? Porque quita la placa entre los dientes y debajo de las encías, donde suele comenzar la enfermedad periodontal (de las encías).¹ Consulte con su dentista sobre cómo usar el hilo dental adecuadamente para evitar lastimarse las encías. Mientras tanto, le brindamos algunos consejos útiles para que empiece.

Cómo usar el hilo dental¹

- Limpie la zona entre los dientes, aunque sea incómodo o le cueste hacerlo.
- Corte aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos mayores. Enrolle la parte restante alrededor del mismo dedo de la otra mano. A medida que pase el hilo dental entre los dientes, deberá enrollarlo en este dedo.
- Sostenga el hilo bien tirante entre los pulgares e índices, dejando entre 1 y 2 pulgadas en el medio. Para pasar el hilo dental por los dientes superiores, use los pulgares para guiar el hilo entre los bordes de los dientes. Para pasar el hilo por los dientes inferiores, use los índices.
- Cuando el hilo llegue al inicio de las encías, cúrvelo en forma de C contra el diente. Deslícelo suavemente dentro del espacio entre la encía y el diente.
- Use siempre un movimiento de fricción suave, en lugar de chocar el hilo contra las encías.
- Sostenga el hilo firmemente contra los dientes. Frote con suavidad el lateral del diente, alejando el hilo de la encía, con movimientos hacia arriba y hacia abajo.
- Repita el procedimiento en todos los dientes.



Enséñeles a sus hijos a usar el hilo dental a partir de los dos años¹

- Además de ayudar a sus hijos pequeños a usar el hilo dental, es importante cepillarles los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes para niños y una cantidad del tamaño de una arveja de dentífrico con flúor. Cuando tengan seis o siete años, seguramente ya podrán hacerlo solos.
- Si sus hijos tienen espacios entre los dientes, no es necesario empezar a pasar el hilo dental hasta que los dientes se toquen.
- Si sus hijos usan frenillos, busque cepillos de dientes y enhebradores de hilo dental especiales para ortodoncia.
- Si a usted o algún integrante de su familia le resulta incómodo o difícil pasarse el hilo dental, consulte a su higienista dental sobre los cepillos, picos o palillos especiales que pueden facilitar el uso del hilo dental.

1. Mouth Healthy. American Dental Association. "5 Steps to a Flawless Floss". Consultado en marzo de 2017. <<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/Flossing%20Steps>>

Contigo paso a paso.®



Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los afiliados. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar la atención dental apropiada brindada por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de cualquier información proporcionada en este documento. Consulte siempre con su dentista para recibir el tratamiento, las pruebas, las recomendaciones de atención y los exámenes adecuados.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc. y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logotipo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.