

Cepillado y limpieza con hilo dental



Los adultos de mayor edad están en riesgo de tener caries y enfermedad de las encías. **El cepillado** ayuda a eliminar la placa (capa de gérmenes, blanca y pegajosa), alimentos y bacterias, de la superficie de las piezas dentales. **La utilización de hilo dental** ayuda a eliminar placa, alimentos y bacterias de áreas que el cepillo dental no puede alcanzar, como entre las piezas dentales y por debajo de la línea de la encía.

Cepillar sus dientes y utilizar hilo dental diariamente ayudan a mantener saludables su dentadura y sus encías y evitar el mal aliento.

Cómo cepillar sus dientes:

1. Coloque pasta dental con fluoruro en un cepillo dental suave o ultra suave.
2. Coloque su cepillo dental en un ángulo de 45 grados respecto a sus encías.
3. Mueva el cepillo hacia atrás y hacia adelante, usando impulsos suaves y cortos.
4. Cepille las superficies exteriores, las superficies interiores y las superficies de masticación de todas sus piezas dentales.
5. Limpie la superficie interior de sus dientes frontales sosteniendo el cepillo verticalmente y realizando varios movimientos con impulsos hacia arriba y hacia abajo.
6. Cepille su lengua para eliminar las bacterias y evitar el mal aliento.
7. Enjuague su boca y el cepillo dental con agua a temperatura ambiente.

Las cerdas deshilachadas de este cepillo dental indican que no puede limpiar bien. Reemplace su cepillo dental cada 3 meses.



Cepillado y limpieza con hilo dental

Cuidados dentales para adultos mayores

Cepílese después de cada comida o, al menos, dos veces al día.

Si tiene dificultad para sostener un cepillo dental, pida a algún familiar o amigo que envuelva el mango del cepillo dental con un paño pequeño y lo asegure con gomas elásticas. Esto hará que el mango sea más fácil de sostener.

Cómo pasar el hilo dental por sus dientes:

1. Corte una porción grande de hilo dental (cerca de 18 pulgadas), y enrolle un extremo alrededor de su dedo medio. Enrolle el otro extremo alrededor del dedo medio de la otra mano.
2. Sostenga firmemente el hilo dental entre sus pulgares y sus dedos índice.
3. Guíe suavemente el hilo dental entre sus piezas dentales, utilizando un movimiento de frotación.
4. Cuando el hilo dental alcance la línea de la encía, cúrvelo en forma de C contra el costado de la pieza dental. Deslícelo suavemente dentro del espacio entre las encías y la pieza dental.
5. Manteniendo tenso el hilo dental, muévelo suavemente varias veces hacia arriba y hacia abajo de la superficie de la pieza dental. Repita este método en ambos lados de todas las piezas dentales, asegurándose de utilizar una nueva sección de hilo dental con cada pieza dental.

Si encuentra difícil este método, pruebe uno diferente, como usar un dispensador de hilo dental preenhebrado o un cepillo interdental (un cepillo pequeño diseñado para limpiar entre las piezas dentales).

Utilice hilo dental por lo menos una vez al día.

Si utiliza prótesis dentales, consulte la hoja informativa *Cuidado de prótesis dentales*.

Comuníquese con su dentista o médico de inmediato si siente dolor o necesita atención.

