

I.- Cepillado

"El Diagnóstico y Tratamiento Precoz, asociados a una Buena Higiene Oral Personal y a **UNA MANTENCIÓN PERIÓDICA**, son los mecanismos que se han demostrado como eficientes y eficaces para mantener los dientes naturales en condiciones estéticas y funcionales aceptables durante toda la vida de las personas."



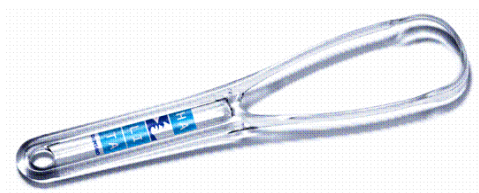
Coloque el cepillo en 45° y haga un barrido de arriba hacia abajo (dientes superiores) y de abajo hacia arriba (dientes inferiores)



La lengua también debe ser cepillada



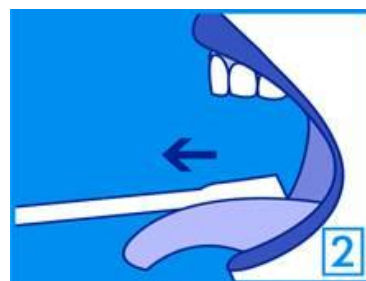
Para esto puede usar el cepillo



también podemos usar **EL LIMPIADOR LINGUAL**



Se coloca el limpiador en el dorso de la lengua con el "espolón" sobre la superficie posterior.

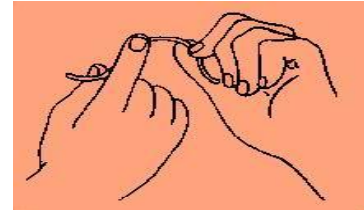


Se tracciona el instrumento desde atrás hacia adelante, no más de dos veces

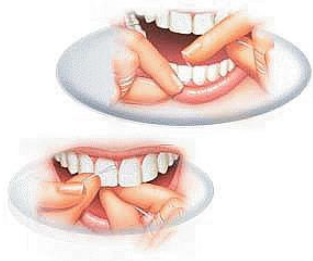
II Seda dental



Corte aprox de 50 cm de seda dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios.



Enrolle el resto de la seda en el mismo dedo de la mano opuesta. Este dedo puede ir recogiendo la seda dental a medida que se va usando.



Tensar un trozo de unos 2 a 3 cm de seda utilizando los dedos pulgares y los índices.

Introducir la seda entre los dientes con un suave movimiento de sierra. Después cúvela en forma de C contra uno de los dientes y deslícela suavemente en el espacio entre la encía y el diente hasta que se note resistencia.



Repita estas operaciones con el resto de los dientes, utilizando un trozo limpio de cinta para cada uno.