

Aspectos básicos del uso del hilo dental

Todos sabemos que cepillar los dientes dos veces al día es una buena forma de mantener la boca y los dientes saludables. Sin embargo, aunque el cepillo de dientes es efectivo para limpiar las superficies expuestas del diente, las cerdas a veces no pueden llegar a las zonas de “difícil acceso” entre los dientes. Es por eso que el uso del hilo dental también debe formar parte de su rutina de salud bucal diaria. Si omite el hilo dental, puede estar descuidando hasta el 40% de la superficie de los dientes. El hilo dental puede trabajar junto con el cepillo para eliminar la placa en forma más efectiva.

Disponibles en una variedad de formas, el hilo dental puede conseguirse encerado o no encerado, con o sin sabor, y normal o ancho. En la mayoría de los casos, el tipo que elija es una elección totalmente personal. Tal vez encuentre que el hilo encerado es más fácil de usar entre los dientes muy juntos o arreglos, mientras que el hilo no encerado permite mayor contacto con el diente al extender sus fibras durante el uso. También es posible conseguir hilo dental enhebrado previamente (hilo dental unido a un palillo de dientes o con un mango), que para algunas personas resulta más fácil de usar.

No olvide que los niños también necesitan utilizar el hilo dental. Tan pronto como su hijo tenga dos dientes que se toquen, debe iniciarse el uso del hilo dental. Cuanto antes incorpore el uso del hilo dental a la rutina de cepillado, más fácil será para los niños continuar este saludable hábito de higiene bucal a medida que crecen.

¿Sabía usted?

No eliminar la placa de todas las superficies del diente es la causa principal de caries dental, enfermedad periodontal y mal aliento.



Consejos útiles

Datos sobre el hilo dental para mantener sus dientes sanos:

- Debe utilizarse el hilo dental al menos una vez al día durante dos a tres minutos.
- Elija un momento del día para usar el hilo dental y no deje de hacerlo.
- Al usar el hilo dental, sea constante y empiece en el mismo lugar de la boca y avance de manera de no omitir ningún espacio.
- Necesitará 18 pulgadas de hilo dental para asegurarse de tener suficiente para toda la boca.
- Si nota dolor o un poco de sangre, no abandone. Esto desaparecerá al continuar usando el hilo dental, lo cual será un signo de que sus encías se están volviendo más saludables.
- Si le sigue pareciendo difícil utilizar el hilo dental, pídale a su dentista que le brinde consejos útiles u otras opciones.



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

1. Academy of General Dentistry, "Should I Floss?," web.

Una sonrisa saludable, una vida feliz

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

