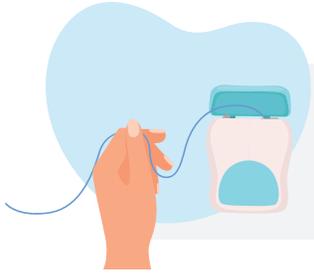
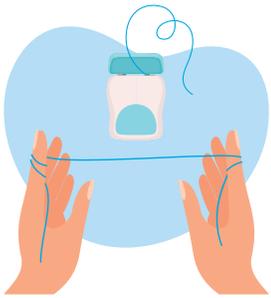


# Cómo usar la seda o hilo dental



**1.** Use unas 18 pulgadas (unos 46 centímetros) de seda o hilo dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta.



**2.** Sujete la seda firmemente entre el pulgar y el dedo índice de cada mano e introdúzcala suavemente entre los dientes.



**3.** Ponga la seda doblada en forma de 'C' contra el costado del diente.



**4.** Pase la seda o hilo suavemente de arriba hacia abajo, manteniéndola apretada contra el diente sin tirar ni cortarla.



**5.** Limpie todos tus dientes con la seda o hilo, incluyendo los dientes de atrás.