



## How to Floss Cómo Usar la Seda Dental



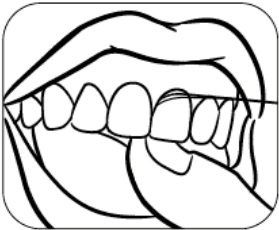
- Use about 18 inches of floss wound around one of your middle fingers, with the rest wound around the opposite middle finger.

- Usa unas 18 pulgadas (unos 46 centímetros) de seda dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta



- Hold the floss tightly between the thumbs and forefingers and gently insert it between the teeth.

- Sujeta la seda firmemente entre el pulgar y el dedo índice de cada mano e introdúcela suavemente entre los dientes



- Curve the floss into a "C" shape against the side of the tooth.

- Coloca la seda doblada en forma de 'C' contra el costado del diente.



- Rub the floss gently up and down, keeping it pressed against the tooth. Don't jerk or snap the floss.

- Pasa la seda suavemente de arriba hacia abajo, manteniéndola apretada contra el diente. No des tirones a la seda ni la cortes.



- Floss all your teeth. Don't forget to floss behind your back teeth.

- Limpia todos tus dientes con la seda. No olvides usar la seda en la parte de atrás de los dientes posteriores.

For more information, please visit American Dental Association at [www.ada.org](http://www.ada.org)

*General Dentistry for Children & Young Adults*

**Reynolds/Reynolds, DDS, PLLC**

Timothy Reynolds, DDS • Thomas Reynolds, DDS  
210 Valley Mall Pkwy. • East Wenatchee, WA • (509) 886-2500 • Fax: (509) 886-3600