

Oral Hygiene Instruction- Instrucciones de Higiene Oral



Spanish

“Usted tiene una enfermedad de las estructuras que soportan a los dientes. Ésta enfermedad se llama periodontitis y se presenta como una inflamación de las encías y del periodonto (las estructuras de soporte del diente). Esta infección se trata por medio de una limpieza profunda. A veces también se requiere la administración de antibióticos locales o sistémicas o un laser. Ésta limpieza profunda puede requerir varias visitas para completarla. Usaremos instrumentos manuales y ultrasonidos con anestésia local. Después de éste tratamiento, será necesario seguir cuidados específicos para mantener la salud del periodonto. Esto incluye el cepillado por lo menos dos veces al día y de la manera correcta y también la limpieza interdental una vez al día.

Ahora le voy a mostrar como se cepillan los dientes de la manera correcta. Se recomienda el uso de un cepillo suave exclusivamente. Los filamentos del cepillo se colocan directamente sobre el surco gingival formando un ángulo de 45 grados a los dientes. Y después los movimientos se ejecutan de manera circular de pequeña amplitud y casi vibratorios así (*demo*). En cuanto al uso del hilo dental, envuelve usted el hilo en torno al los dientes de en medio comenzando desde los puntos del hilo (*demo*). Después

Oral Hygiene Instruction- Instrucciones de

Higiene Oral

utilize estos cuatro dedos para manejar el hilo (*demo*). Mantenga las manos cercas la una a la otra y los dedos cercas a los dientes. (*demo*). Al pasar el hilo entre los dientes, jale el hilo contra el lado del diente para formar una "c" (*demo*). Entonces subir y bajar el hilo dos o tres veces siempre manteniendo la tensión contra el lado del diente así (*demo*). La lengua también se debe limpiar por lo menos una vez al día para tratar y evitar el mal aliento, así (*demo*)."

English

"You have periodontal disease, which is an infection of the gums. This infection can be treated with a special deep cleaning and sometimes with the use of antibiotics, both local and systemic. This special deep cleaning can require multiple visits to complete. We will use both manual and sonic instruments, along with local anesthesia. After this treatment, you should follow a special homecare regimen for the care of your teeth and gums. This requires brushing at least twice per day and flossing once per day, the proper way."

"I will now show you how to brush properly. We recommend only a soft toothbrush. The toothbrush should be held at a 45 degree angle and one should brush with short, quick circles, like this (*demo*). When flossing, wrap the floss around your middle fingers, starting from the tip of the floss (*demo*). Use these four fingers like this (*demo*) to control the floss. Your hands should be close together and your fingers close to your teeth,

Oral Hygiene Instruction- Instrucciones de

Higiene Oral

like this *(demo)*. As you pass the floss between your teeth, pull the floss against the side of the tooth to form a "c" , like this *(demo)*. Then, move the floss up and down the side of the tooth, like this *(demo)*. You should also brush your tongue every day to treat and prevent bad breath, like this." *(demo)*