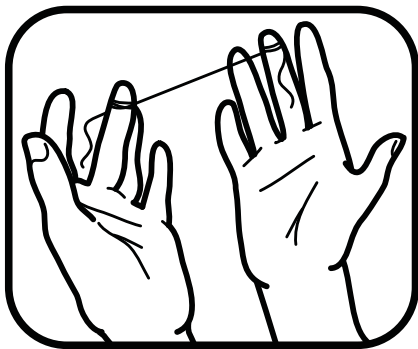
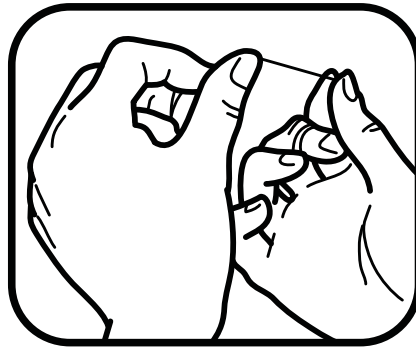


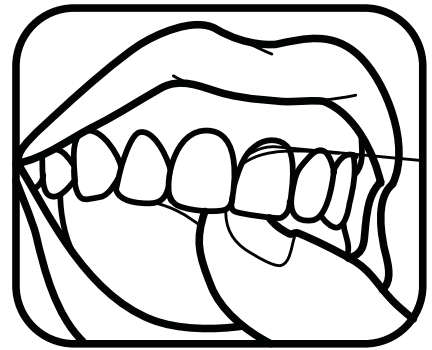
## Cómo Usar la Seda Dental



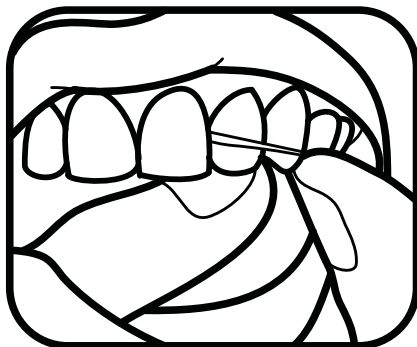
1. Usa unas 18 pulgadas (unos 46 centímetros) de seda dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta.



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



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



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



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