



**PEDIATRIC DENTISTRY
TEEN & ADULT DENTISTRY
ORTHODONTICS FOR ALL AGES**

BRUSHING

To foster optimal dental health habits in children, it is advisable to educate them early on regarding proper oral hygiene.

The following are six guidelines for effective tooth brushing:

1. Utilize a soft-bristled toothbrush and a small amount of fluoride toothpaste. Replace the toothbrush when the bristles show signs of wear or fraying.
2. Employ small circular motions to dislodge food particles that may be present beneath the gum line.
3. Position the toothbrush at an angle and brush meticulously, ensuring coverage of all interdental areas and tooth surfaces.
4. A thorough brushing session should span several minutes. Brush the lower teeth with an upward motion, the upper teeth with a downward motion, and ensure all external, internal, and chewing surfaces of both anterior and posterior teeth are cleaned.
5. Prior to rinsing, brush the tongue and the roof of the mouth.
6. Avoid swallowing toothpaste and rinse the mouth thoroughly with water upon completion of brushing.

It is recommended that both children and adults brush their teeth four times daily to prevent the accumulation of food particles and plaque:

- In the morning, following breakfast
- After lunch or immediately after school
- After dinner
- At bedtime

FLOSSING

It is recognized that toothbrushes cannot access all areas between teeth. Therefore, the use of dental floss is crucial for removing food particles and plaque that toothbrushes cannot reach. Dental floss, a thin strand of waxed nylon designed to clean below the gum line and between teeth, should be used daily.

The following are five instructions for teaching children how to floss:

1. Dispense a sufficient length of floss.
2. Securely wrap the ends of the floss around the middle fingers.
3. Guide the floss between all teeth to the gum line, removing any food particles or plaque.
4. Unwind clean floss from the fingers progressively, ensuring that the entire length of floss is utilized.
5. Floss behind all posterior teeth.

It is imperative to floss at night to ensure optimal tooth cleanliness prior to sleep.

When children first begin flossing, it should be explained to them that minor gum bleeding may occur.

Have a Dental Emergency? Our Team is Here to Help!

During normal business hours, **call/text: (619) 336-8478**

After hours, call/text our emergency number and leave a message with your name, call back number and message about the issue.

PEDIATRIC DENTISTRY: 619-790-1023 or 619-790-1024

**ORTHODONTICS: 619-432-0069
ADULT DENTISTRY: 619-432-0070**



**PEDIATRIC DENTISTRY
TEEN & ADULT DENTISTRY
ORTHODONTICS FOR ALL AGES**

CEPILLADO

Para fomentar buenos hábitos de salud dental en sus hijos, enséñeles, desde temprana edad, la importancia de una higiene bucal óptima. A continuación, se presentan siete consejos para el cepillado dental:

1. Utilice un cepillo dental de cerdas suaves y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Una vez que las cerdas muestren signos de desgaste, reemplace el cepillo por uno nuevo.
2. Realice movimientos circulares pequeños con el cepillo para remover las partículas de alimentos que puedan encontrarse debajo del borde de las encías.
3. Sostenga el cepillo formando un ángulo con los dientes y cepille lenta y cuidadosamente, cubriendo todas las áreas interdenciales y la superficie de cada diente.
4. Dedique varios minutos a cepillar minuciosamente sus dientes. Cepille hacia arriba los dientes inferiores, hacia abajo los superiores, y no olvide las superficies externas, internas y de masticación de todos sus dientes, tanto frontales como posteriores.
5. Cepille su lengua y el paladar antes de enjuagarse.
6. Evite la ingestión de la pasta dental y enjuague su boca abundantemente con agua al finalizar el cepillado.

Sus hijos (y usted) deben cepillar sus dientes cuatro veces al día para evitar la acumulación de partículas de alimentos y sarro:

- Por la mañana, después del desayuno.
- Después del almuerzo o después de clases.
- Después de cenar.
- Antes de acostarse.

USO DEL HILO DENTAL

Es bien sabido que existen áreas entre los dientes a las que el cepillo dental no puede llegar. Por esta razón, es fundamental el uso del hilo dental, ya que este extrae partículas de alimento y sarro que el cepillo no puede. Diariamente se debe utilizar un hilo delgado de nylon encerado para alcanzar la parte inferior de la encía y limpiar entre los dientes.

A continuación, se presentan cinco consejos para enseñar a sus hijos a usar el hilo dental:

1. Tome un segmento corto de hilo del dispensador.
2. Enrolle firmemente los extremos del hilo en sus dedos medios.
3. Pase el hilo entre todos sus dientes hasta el borde de la encía, y extraiga las partículas de alimentos o el sarro que pueda haber.
4. Desenrolle el hilo de sus dedos a medida que avanza, de modo que haya utilizado todo el hilo de principio a fin al concluir.
5. Pase el hilo dental entre todos los dientes posteriores.

¡No olvide! Use el hilo por la noche para asegurarse de que estén relucientes de limpios antes de irse a dormir.

Cuando sus hijos comiencen a usar el hilo dental, explíqueles que las encías pueden sangrar levemente.

Have a Dental Emergency? Our Team is Here to Help!

During normal business hours, **call/text: (619) 336-8478**

After hours, call/text our emergency number and leave a message with your name, call back number and message about the issue.

PEDIATRIC DENTISTRY: 619-790-1023 or 619-790-1024

**ORTHODONTICS: 619-432-0069
ADULT DENTISTRY: 619-432-0070**