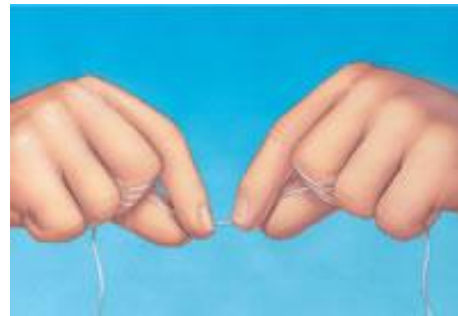


Flossing Method

1. Measure and cut a piece of floss equal to the distance of your hand to your elbow. Wrap the floss three times around the tip of the middle finger and the remaining floss around the opposite middle finger.

2. Use the index finger or the thumb to guide and slide the floss between your teeth.



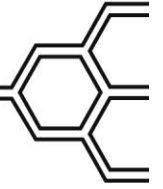
3. Gently insert the floss between the teeth by moving it back and forth in a see-saw motion. Do not press down hard since you may cut the gum.



4. Wrap the tooth with floss in a “C” shape. Move the floss up and down the side of the tooth surface and gently under the gumline. Repeat on the next tooth.



Images courtesy of Sunstar Americas, Inc.



Technique pour passer la soie dentaire

1. Mesurez et coupez un bout de soie dentaire d'une longueur équivalant à celle de votre avant-bras, du coude jusqu'à la main. Enroulez le bout du fil trois fois autour du majeur d'une main et le reste du fil, autour du majeur de l'autre main.

2. Servez-vous de l'index et du pouce pour guider et glisser la soie dentaire entre vos dents.



3. Glissez doucement la soie dentaire entre les dents dans un mouvement de va-et-vient. Ne forcez jamais la soie; vous risquez de couper votre gencive.



4. Enroulez la soie dentaire autour de la dent en formant un demi-cercle. Passez la soie de haut en bas, puis glissez-la doucement sous la gencive. Répétez le mouvement sur la dent suivante.



Images reproduites avec l'autorisation de Sunstar Americas, Inc.