



از نخ دندان به درستی استفاده کنید

خوشحالم که می خواهید نخ دندان بکشید. با این حال، برای اینکه نخ دندان به طور موثر پلاک را از روی دندان های



شما پاک کند، باید مطمئن شوید که از روش صحیح استفاده می کنید.

از آنجایی که این شامل قرار دادن انگشتان در دهان است، لطفاً قبل از شروع، ابتدا دستان خود را بشویید. سپس به سادگی این مراحل را دنبال کنید:

سانتی متر را پاره کنید 45-۱ از نخ دندان به اندازه کافی استفاده کنید. یک قطعه به طول حدود .

نخ دندان بردارید این ممکن است مانند استفاده از نخ دندان زیاد به نظر برسد، اما شما می خواهید بعد از چند فاصله بین دندان های خود از یک ناحیه تمیز جدید استفاده کنید. بهتر است قسمت زیاد نخ را دور انگشت وسط یک دست (راست یا چپ) و قسمت کوچکی را دور انگشت وسط دست دیگر بپیچید، به طوری که بین انگشتان شست تقریباً 3 سانتی متر فاصله باشد. (اگر از انگشتان میانی خود استفاده می کنید، انگشت اشاره یا شست خود را آزاد خواهید داشت تا نخ دندان را در مکان های مناسب قرار دهید).

۲- نخ را به آرامی در ناحیه تماس با یک حرکت اره هدایت کنید تا زمانی که احساس کنید بر مقاومت غلبه کرده اید

۳- در اطراف دندان قرار دهید. یک حرکت به جلو و عقب و همچنین یک حرکت بالا و پایین «C» نخ دندان را به شکل را در اطراف سطح C را تحت فشار کم انجام دهید. اکنون نخ دندان را به نقطه تماس برگردانید و همچنین علامت دندان مجاور قرار دهید و همانطور که توضیح داده شد ادامه دهید

۴- پس از فاصله، نخ را از انگشت یک دست باز کنید و نخ استفاده شده را روی انگشت دست دیگر بغلتانید

۵- نخ دندان کشیدن پشت هر دندان انتهایی را فراموش نکنید

توجه: نخ دندان نباید یک اقدام گاه به گاه باشد - باید به یک عادت روزمره تبدیل شود

تا زمانی که از تکنیک مناسب استفاده می کنید، نوع نخ دندانی که استفاده می کنید فقط به ترجیح شخصی شما بستگی دارد. نخ دندان انواع مختلفی دارد و شما می توانید از بین چندین نوع نخ دندان متناسب با نیاز خود و اعضای خانواده خود انتخاب کنید. در هر صورت، استفاده از تکنیک مناسب به شما کمک می کند تا ذرات غذا و پلاک را از بین دندان های خود حذف کرده و سلامت دهان خود را بهبود ببخشید