

Zahnärzte

Sven Philipp Jansen,

Christoph Remmert

Joachim Held (angest.Zahnarzt)

Poppenbütteler Weg 25

22339 Hamburg

Tel.: 040 / 53 16 94 05

www.zahnheilkunde-hummelsbuettel.de



استخدام خيط تنظيف الأسنان بشكل صحيح

من الرائع أن ترغب في استخدام خيط تنظيف الأسنان. ومع ذلك، لكي يزيل خيط تنظيف الأسنان بفعالية البلاك من أسنانك، يجب عليك التأكد من استخدام التقنية الصحيحة بما أنك ستضعين أصابعك في فمك، يرجى غسل يديك أو لا قبل البدء. ثم قم ببساطة بتنفيذ الخطوات التالية:



استخدم خيط تنظيف الأسنان الكافي. مزق قطعة من خيط تنظيف الأسنان بطول 45 سم تقريباً. بيدو هذا وكأنه كمية كبيرة من خيط الأسنان، لكنك تريد استخدام جزء نظيف جديد بعد عدة مسافات بين الأسنان. لف معظم خيط الأسنان حول الإصبع الأوسط من إحدى اليدين (اليمنى أو اليسرى) وكمية صغيرة حول الإصبع الأوسط من اليد الأخرى، مع ترك حوالي 3 سم بين الإبهامين. (إذا كنت تستخدم الأصابع الوسطى، فسيكون لديك السبابية أو الإبهام متاحاً لوضع خيط الأسنان في الأماكن الصحيحة)

قم بتوجيه خيط الأسنان برفق عبر منطقة التلامس بحركة نشر حتى تدرك أنك تغلبت على المقاومة حول السن. استخدم ضغطاً خفيفاً وقم بحركة ذهاباً وإياباً بالإضافة إلى "C" ضع خيط تنظيف الأسنان على شكل حرف حول سطح السن "C" حركة لأعلى ولأسفل. الآن قم بتوجيه خيط الأسنان إلى نقطة التماس وقم أيضاً بوضع حرف المجاور وتتابع كما هو موضح أعلاه.

بعد 4-3 مسافات، قم بفك الخيط من إصبع إحدى اليدين ولف الخيط المستخدم على إصبع اليد الأخرى لا تنسى تنظيف الجزء الخلفي من كل سن طرفي بخيط تنظيف الأسنان.

إلاحة: لا ينبغي أن يكون استخدام خيط التنظيف بالخيط إجراءً عرضياً - بل يجب أن يصبح عادة يومية طالما أنك تستخدم الأسلوب الصحيح، فإن نوع الخيط الذي تستخدمه يعتمد فقط على تفضيلاتك الشخصية. هناك العديد من الأنواع المختلفة من خيط الأسنان المتاحة، ويمكنك الاختيار من بين عدة أنواع من خيط الأسنان لتناسب احتياجاتك واحتياجات أفراد عائلتك.

واحتياجات أفراد عائلتك. على أي حال، سيساعدك استخدام التقنية الصحيحة على إزالة بقايا الطعام والبلاك من بين أسنانك وتحسين صحة فمك.

يُتمنى لك فريق ممارسة العلاج الوقائي كل التوفيق والنجاح

سفين فيليب يانسن، كريستوف ريمرت، يواكيم هيلد