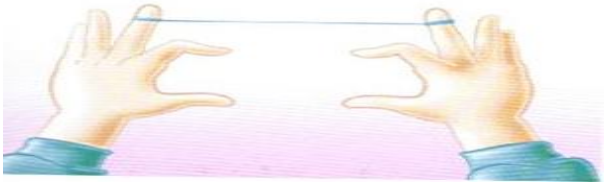
آموزش نخ دندان

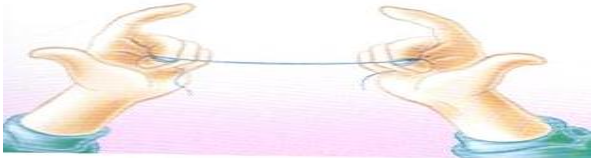


معاونت بهداشتی

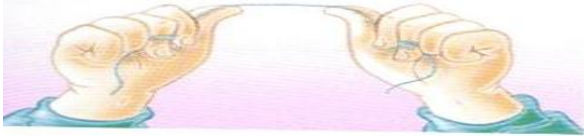
گروه سلامت دهان و دندان



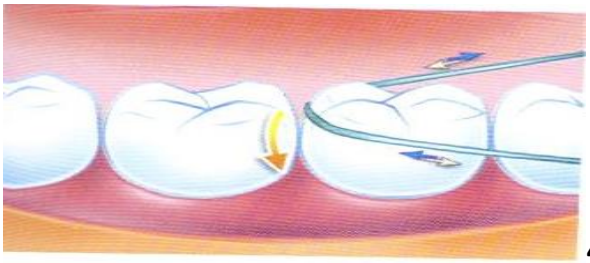
شماره1



شماره 2



شماره 3



شماره 4

آموزش نخ دندان

1–**شستن دست ها با آب و صابون قبل از نخ کشیدن و انتخاب** 30 **تا** 45 **سانتی متر از نخ دندان .**

2–**پیچیدن نخ دندان به دور انگشت وسط هر دو دست سپس بستن سه انگشت آخر و اطمینان از محکم بودن نخ دندان ، که در این حالت انگشن نشانه و شصت و هر دو دست آزاد می باشد .**

3–**نگهداری نخ بین انگشتان شصت و اشاره و وارد کردن آن بین دندان های فک پایین با استفاده از دو انگشت اشاره و بین دندان های فک بالا با استفاده از هر دو انگشت شصت و یا یک انگشت شصت و یک انگشت اشاره .**

4–**وارد کردن نخ با حرکت اره ای آرام و کنترل شده از فضای بین دندان ها و تماس دادن نخ با سطح کناری**

دندان و اعمال حرکت ملایم جهت وارد کردن آن به زیر لبه لثه و حرکات بالا و پایین آن به تعداد چند بار و تکرار حرکت برای سطح مجاور .

5–پس از تمیز کردن فضای بین دندان ها ، آن قسمت از نخ را که استفاده شده جابجا نموده و برای فضای بین دندان دیگر از قسمت تازه نخ استفاده شود .

6–روزی 2 بار (شب قبل از خواب و صبح پس از صبحانه) از نخ دندان استفده نماید .

7–بجای نخ دندان از سایر وسایل سخت مثل سنجاق ، چوب کبریت ، خلال دندان و ... استفاده نکنید .