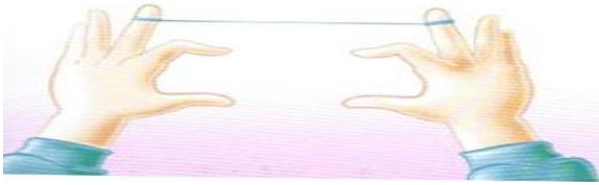


# آموزش نخ دندان



معاونت بهداشت

واحد سلامت دهان و دندان



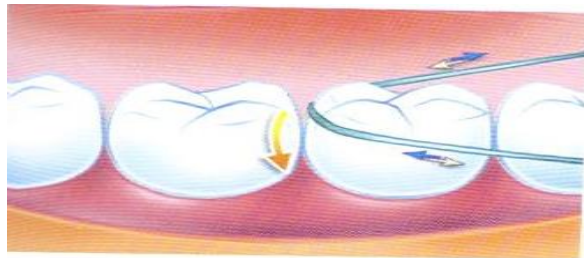
شماره ۱



شماره ۲



شماره ۳



شماره ۴

## آموزش نخ دندان

۱- شستن دست ها با آب و صابون قبل از نخ کشیدن و

انتخاب ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از نخ دندان .

۲- 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 انگشت نشانه و شصت و هر دو

دست آزاد می باشد .

۳- 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 .

۴- 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 .

۵- 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 .

۶- روزی ۲ بار ( شب قبل از خواب و صبح پس از صبحانه ) از نخ دندان استفاده نماید .

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