



روش صحیح کشیدن نخ دندان

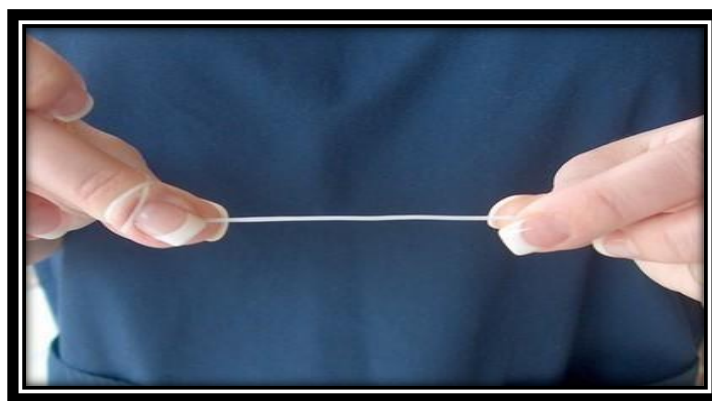
کشیدن نخ دندان، تجمع پلاک میکروبی در زیر لثه و ناحیه بین‌دندانی را کاهش می‌دهد و از ایجاد التهاب لثه جلوگیری می‌کند. شکل‌های ۱ تا ۷، نمایی از نخ دندان کشیدن اصولی را نشان می‌دهند.

- تکه‌ای حدود ۳۰ سانتی‌متر از نخ دندان را جدا کنید (شکل ۱).



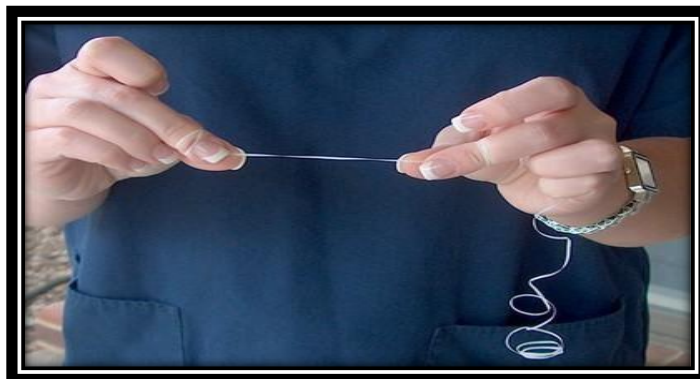
شکل ۱

- یک سر نخ دندان را به یکی از انگشتان اشاره یا وسط (هر کدام که راحت‌تر هستید) بپیچید و سر دیگر نخ دندان را نیز به یکی از انگشتان اشاره یا وسط دست دیگر بپیچید (شکل ۲).



شکل ۲

- نخ دندان را محکم بین انگشتان میانی و شست نگه‌دارید (شکل ۳).



شکل ۳

- نخ دندان را به آرامی از بین دو دندان رد کنید. عجله در رد کردن نخ دندان می تواند باعث آسیب رسیدن به لثه شود (شکل ۴).



شکل ۴

- همان طور که نخ را به دیواره یکی از دندان ها تکیه می دهید، این بار، حرکات کوتاه آن را تا ناحیه زیر لثه بالا ببرید و دیواره دندان را تمیز کنید. این کار را بر روی دیواره دندان مجاور، در همین فضای بین دندانی نیز انجام دهید (شکل ۵).





شکل ۵

- برای نخ کشیدن دندان های عقب، موقعیت دست و انگشت ها را به گونه ای تغییر دهید که بتوانید به راحتی، تمام نواحی بین دندانی را تمیز کنید. لازم است تمام دندان های جلو و عقب، بالا و پایین تمیز شوند.
- ناحیه پشت آخرین دندان را فراموش نکنید. نواحی جلو و عقب قسمت هایی که دندان خود را از دست داده اید نیز باید تمیز شود (شکل ۶).



شکل ۶

- در شبانه روز، حداقل یک بار نخ دندان بکشید و در پایان، لبخند را فراموش نکنید (شکل ۷).



شکل ۷. نمایی از لبخند زیبا