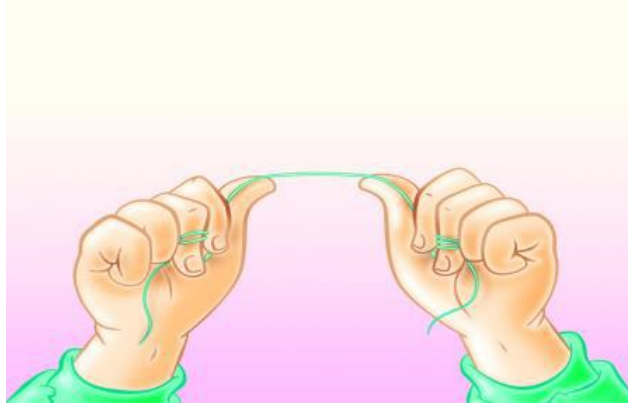
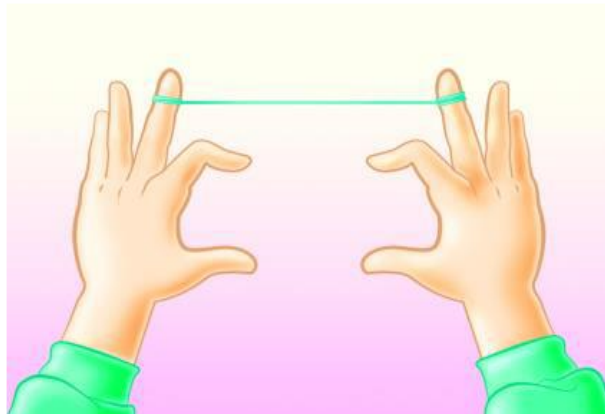


روش استفاده از نخ دندان

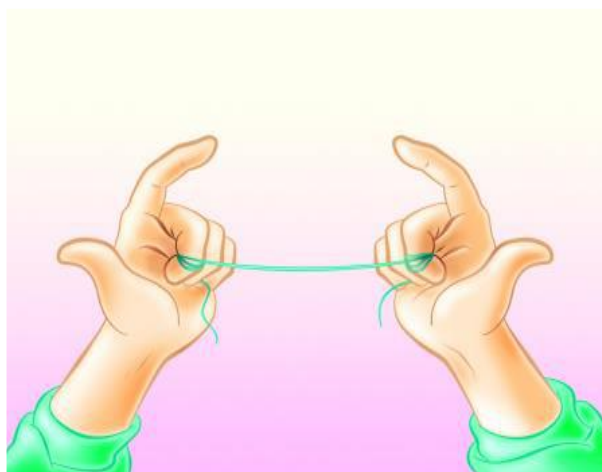
حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط یا انگشتی بیچید. سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب، انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می ماند.



قطعه ای از نخ، به طول ۲ تا ۲.۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره ی دست ها نگه دارید برای وارد کردن نخ بین دندان های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان های فک بالا از دو انگشت شست و یک شست و یک اشاره استفاده کنید. نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید.

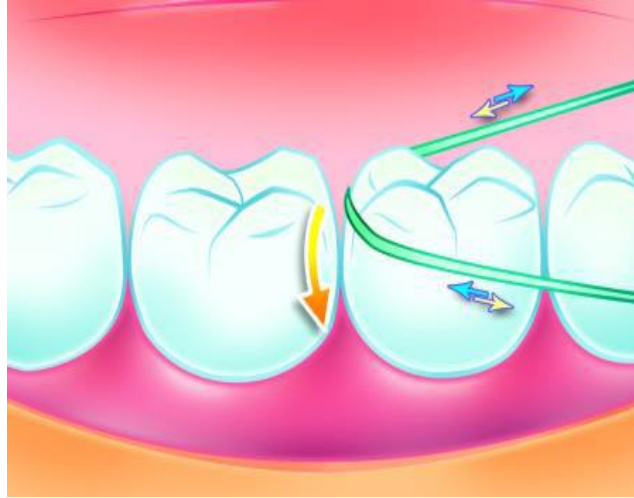


حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر نخ جدا کنید.

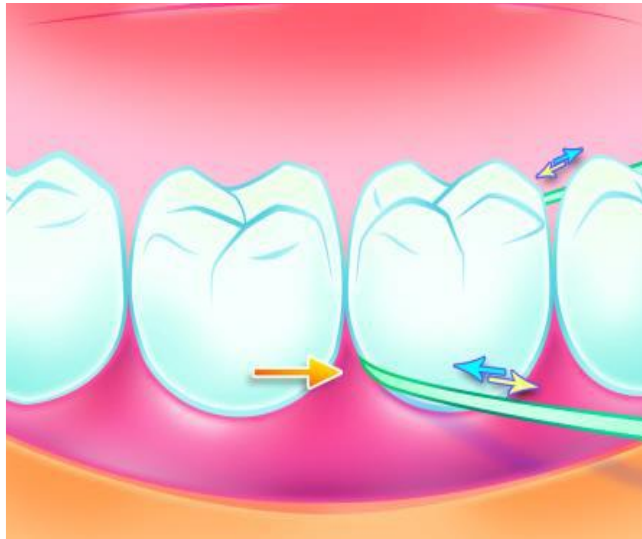


با بستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و انگشت شست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی برای حرکت دادن نخ دندان ایجاد می شود.

پس از اینکه نخ را وارد فضاهای بین دندانی کردید، ابتدا، نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده، با ملایمت به زیر لثه برده، آنرا به دیواره ی دندان چسبانده و چندبار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. بعد از آن، نخ را از لای دندان ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که استفاده کرده اید، جا به جا کرده و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.



مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه به اهر کشیدن به فضای بین دندان ها وارد شود.



توجه کنید:

- ✓ پشت آخرین دندان هر فک را نیز مانند دندان های دیگر نخ بکشید.
- ✓ استفاده از نخ دندان برای کودک باید با کمک والدین آموزش دیده، انجام پذیرد. پس از اینکه کودک مهارت کافی را به دست آورد، بهتر است اینکار را تا مدتی با نظارت والدین انجام دهد.
- ✓ بهتر است روزی دو بار (شب ها قبل از خواب و صبح ها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شب ها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان ها را مسواک کنید.
- ✓ اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندان ها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه ی اینکار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.
- ✓ کشیدن نخ دندان برای تمام دندان ها حدود ۳ تا ۴ دقیقه طول می کشد.
- ✓ برای تمیز کردن سطوح بین دندان ها، به جای نخ دندان از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن، توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب رسانده و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی شود.
- ✓ استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره ی دندان های شیری، استفاده از نخ دندان تنها برای دندان های خلفی توسط والدین توصیه می شود.