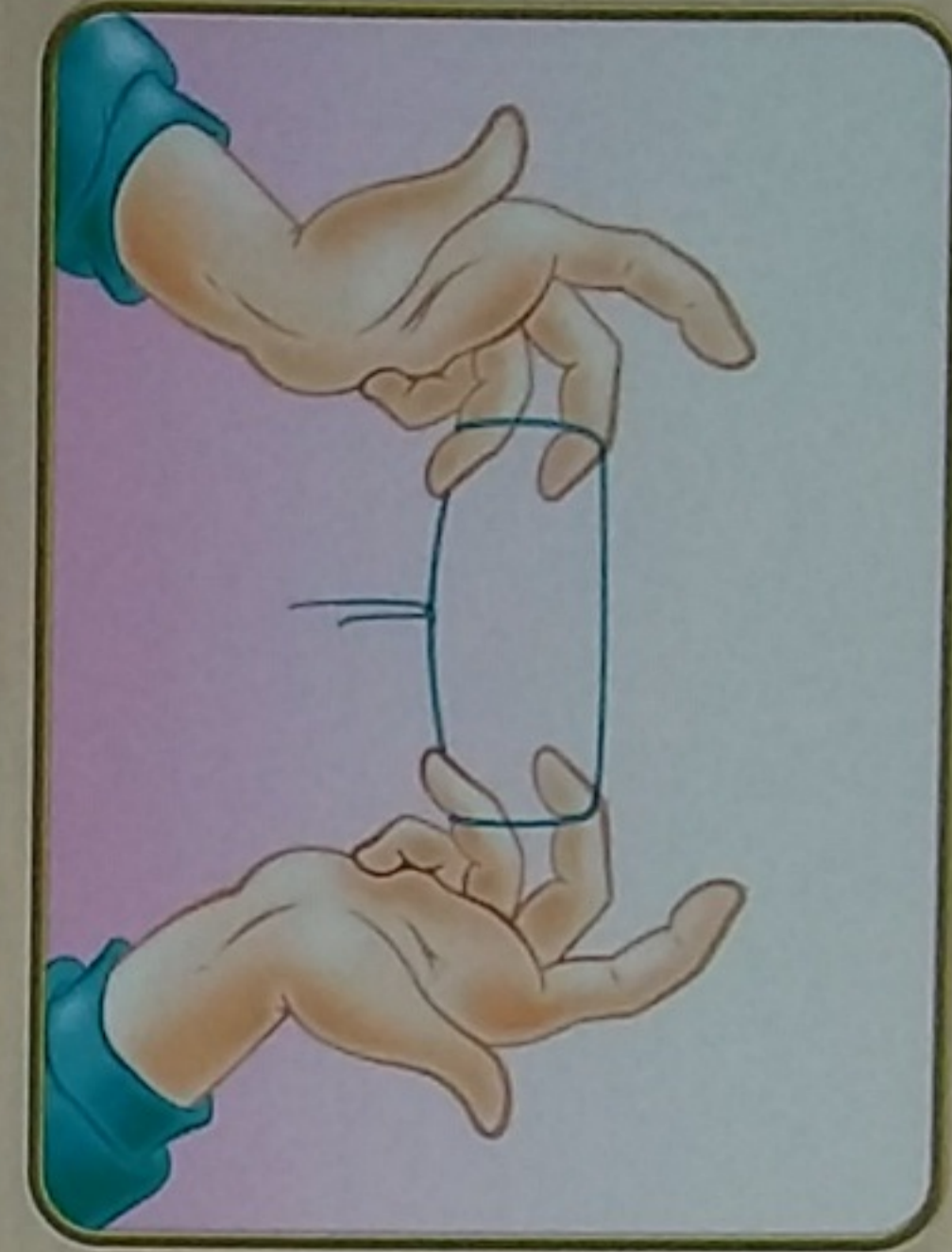




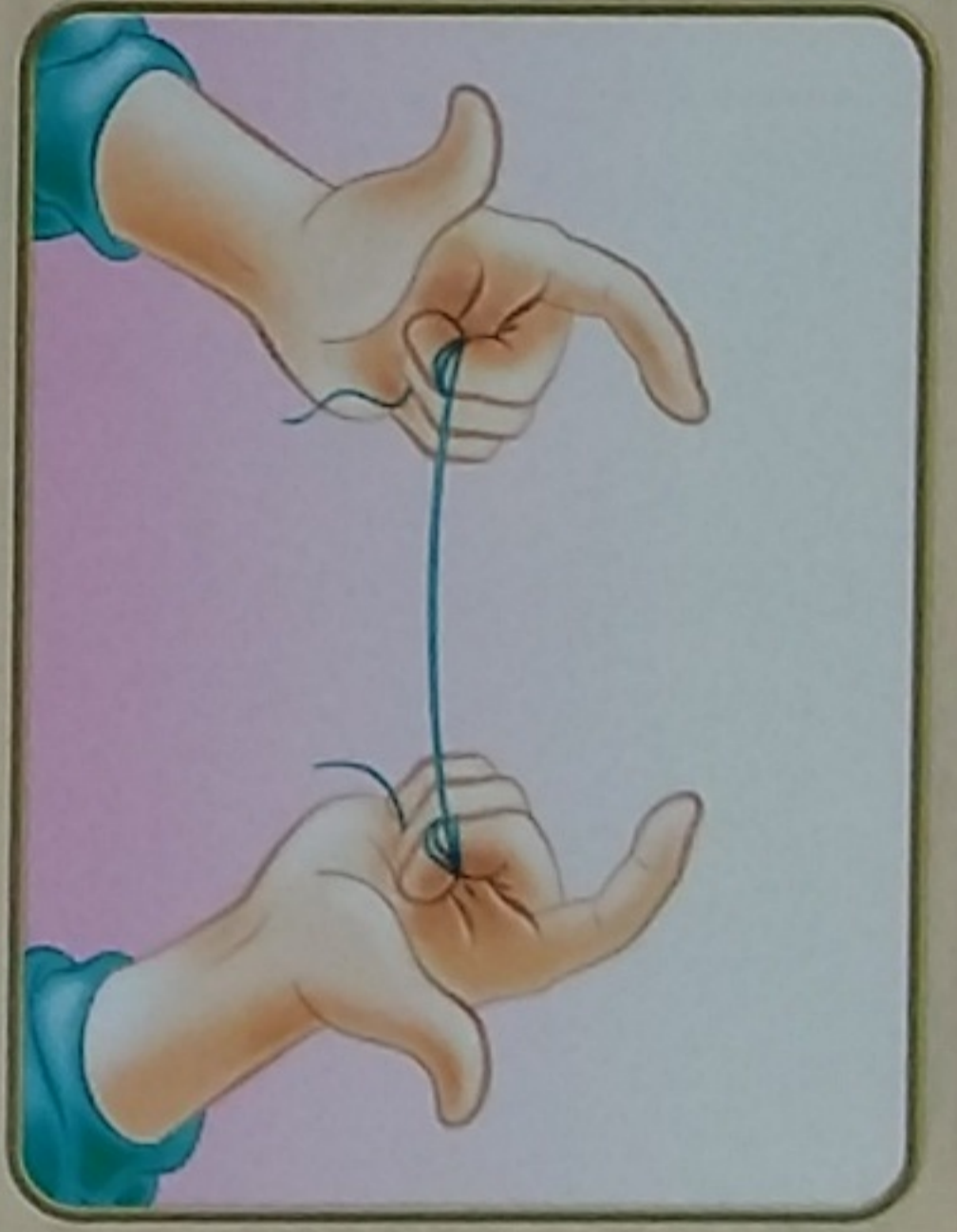
خب، پس بهتره با بچه‌های خوبان همراه شویم تا استفاده از من را به شما یاد بدهند. فقط بخاطر بسیاری که قبل از شروع دست‌های خود را تمیز بشوید.

ما و نخ دندان

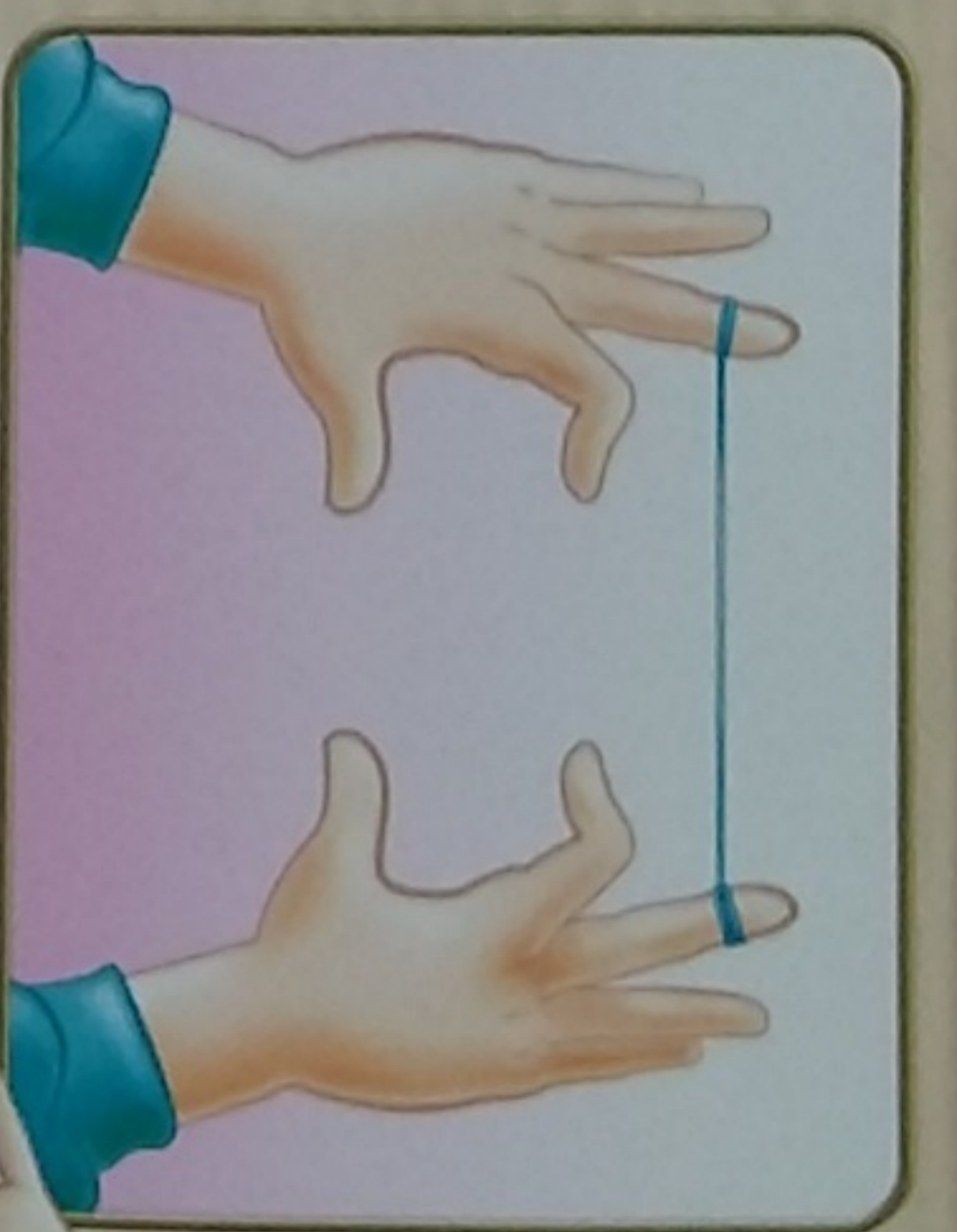
سلام بچه‌های خوب! من نخ دندان هستم و وظیفه من پاک کردن بین دندان‌های شماست، چون مسواک هر چقدر هم خوب دندان‌های شما را مسواک بزند، نمی‌تواند بین آن‌ها را تمیز کند.



یک راه دیگه؛ با نخ یک حلقه درست کنید و مثل شکل دور انگشتان خود قلاب کنید، باید انگشتان نشانه و شست شما آزاد بماند.



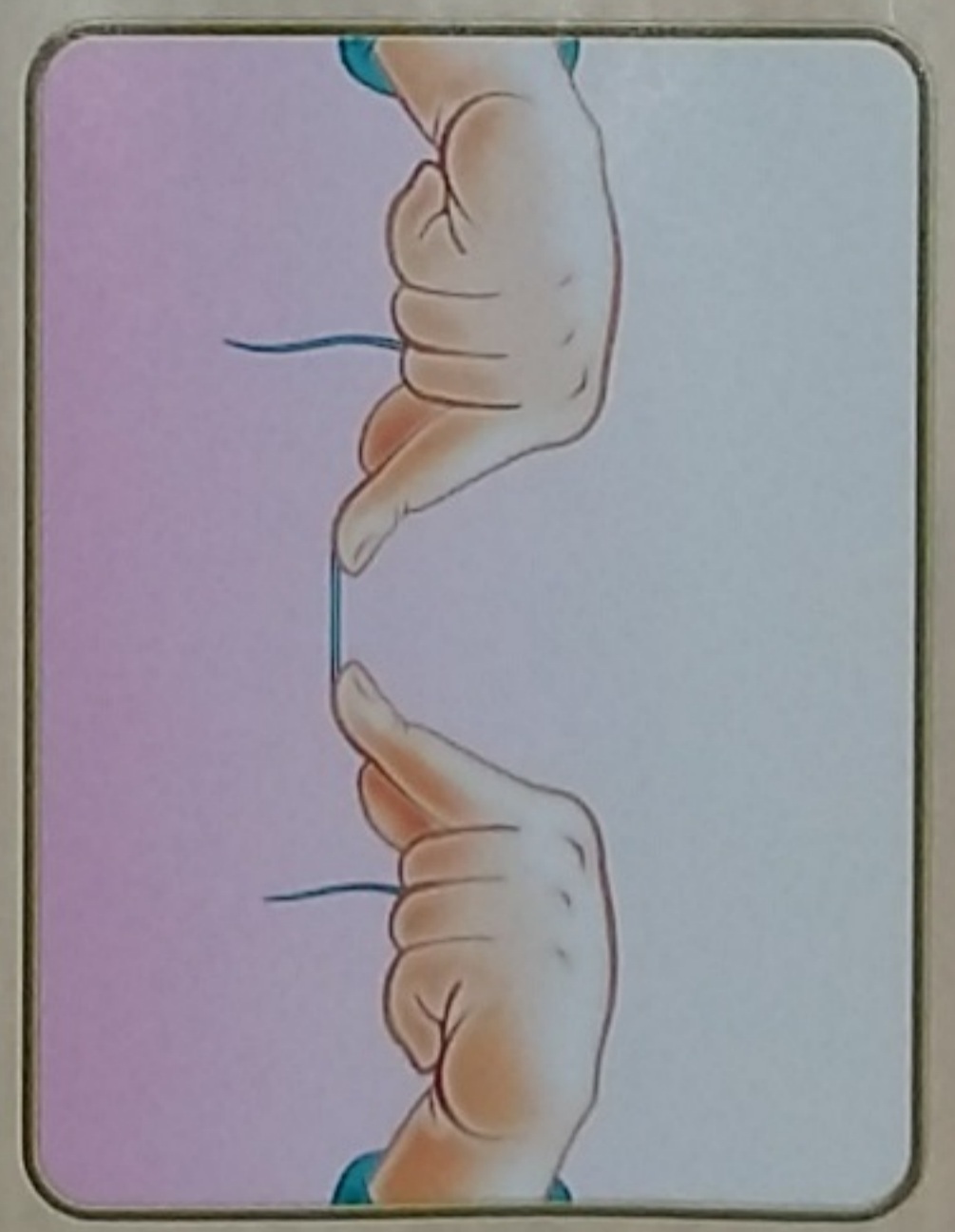
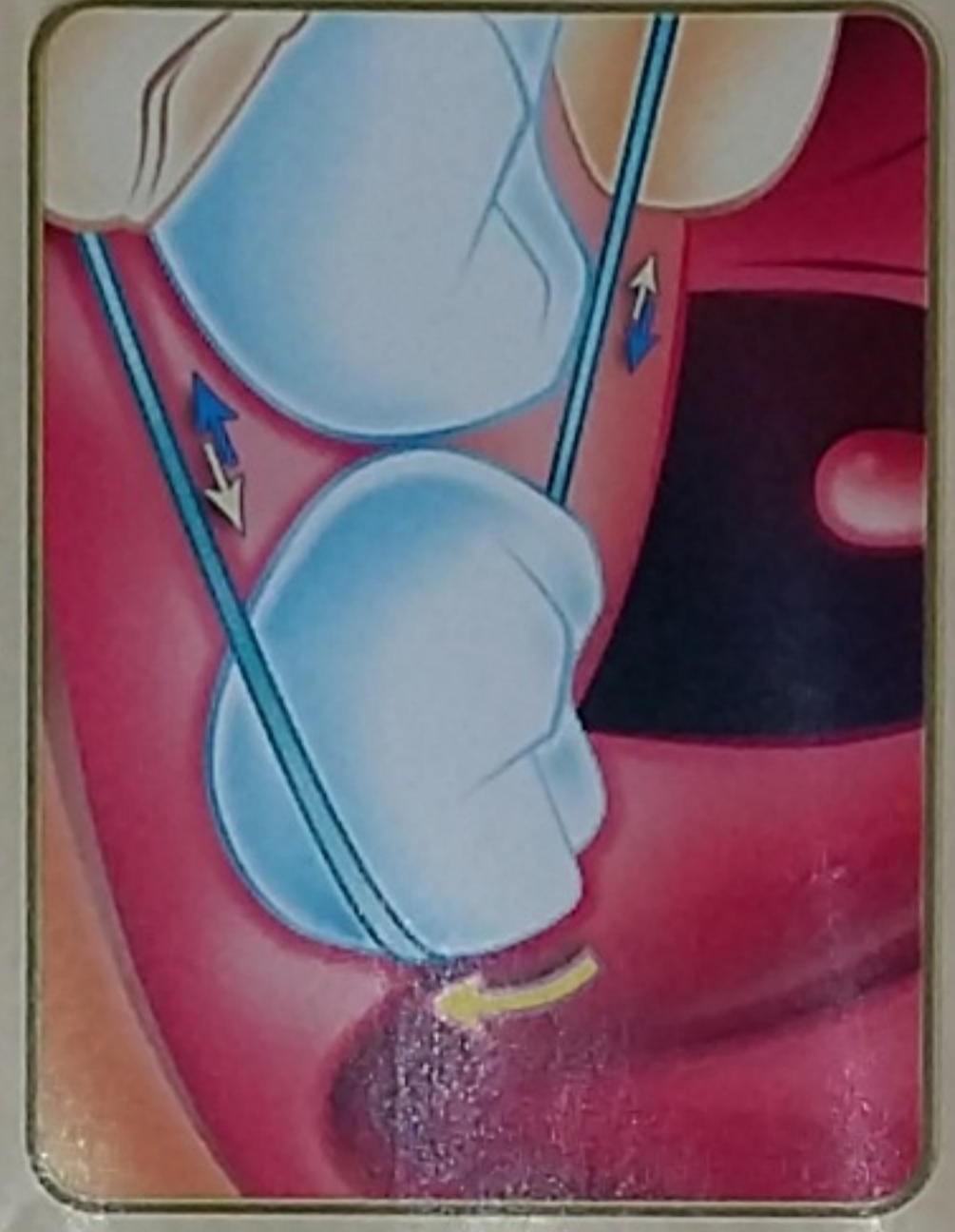
سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود، حالا انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



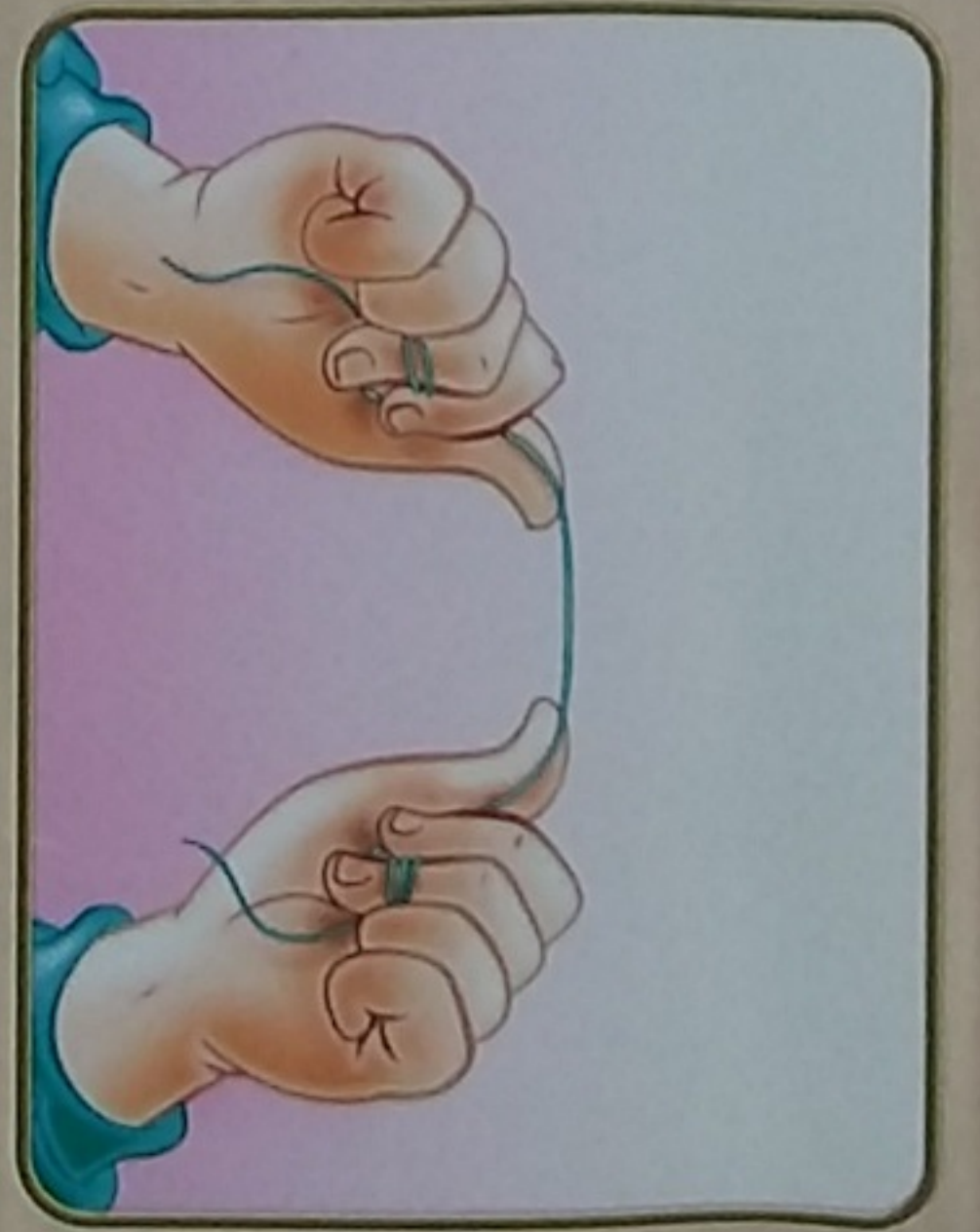
سلام بچه‌ها، به اندازه‌ی یک خط‌کش ۳۰ سانتی نخ جدا کنید و در هر دو دست به دور انگشت وسط خود پیچید.



یادتان نره که پشت آخرین دندان هر فک را هم مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید، وقتشه که بدوینیم چطور باید بین دندان‌ها را با نخ تمیز کرد.



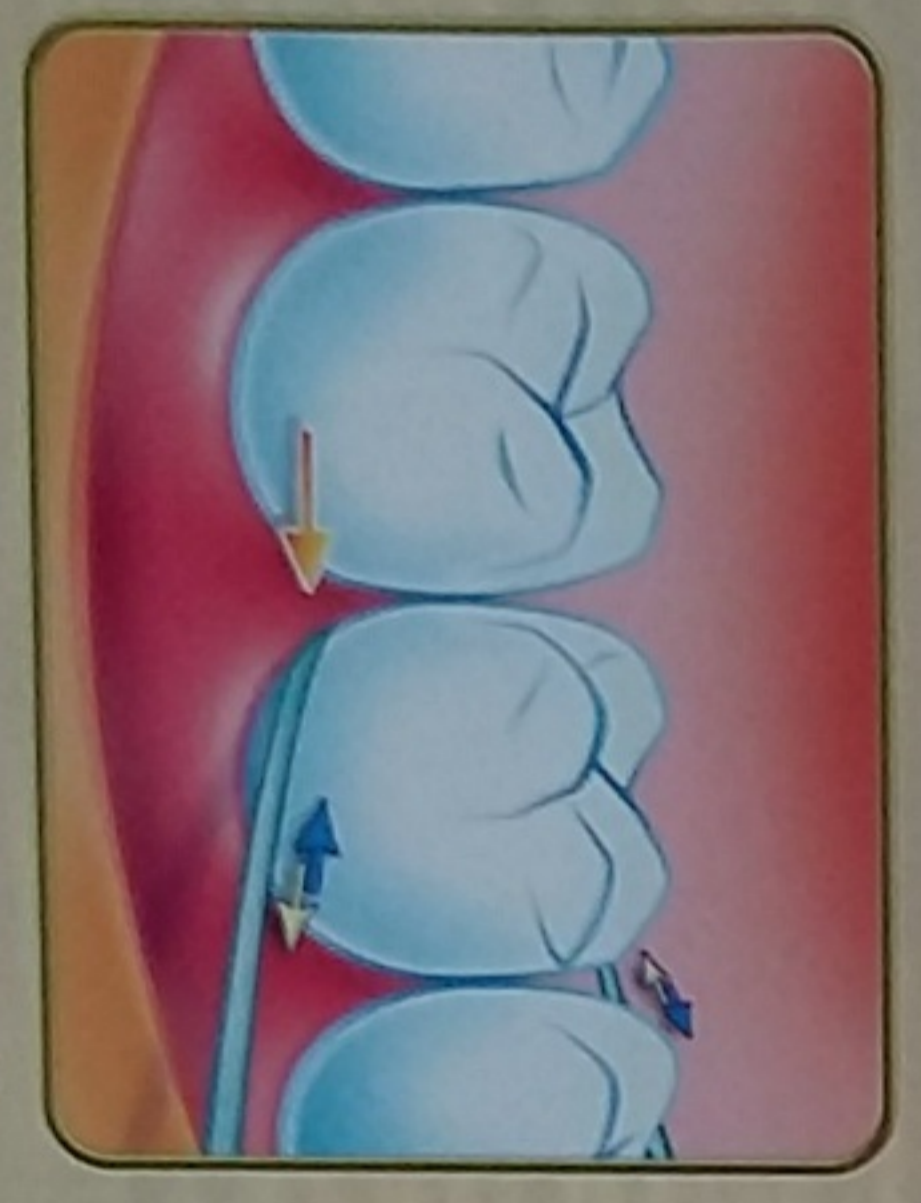
برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت نشانه استفاده کنید.



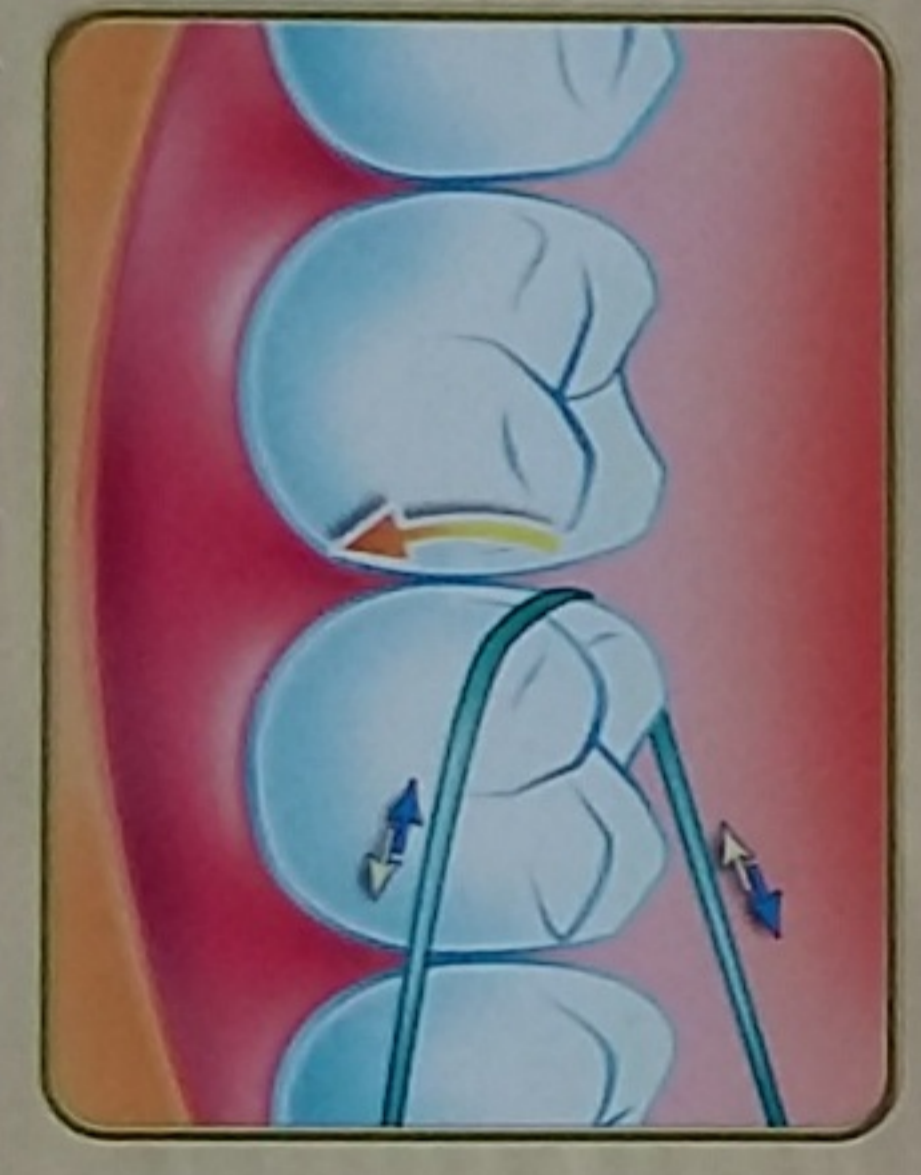
سلام؛ حالا نوبت منه، برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست مطابق شکل استفاده کنید.



در حالیکه نخ را به دیواره‌ی دندان تکیه داده‌اید، با حرکت به طرف بالا دیواره‌ی دندان را تمیز کنید.



مطابق شکل نخ را کمی از کنار لکه پایین‌تر ببرید، موذب باشید لکه را زخمی نکنید.



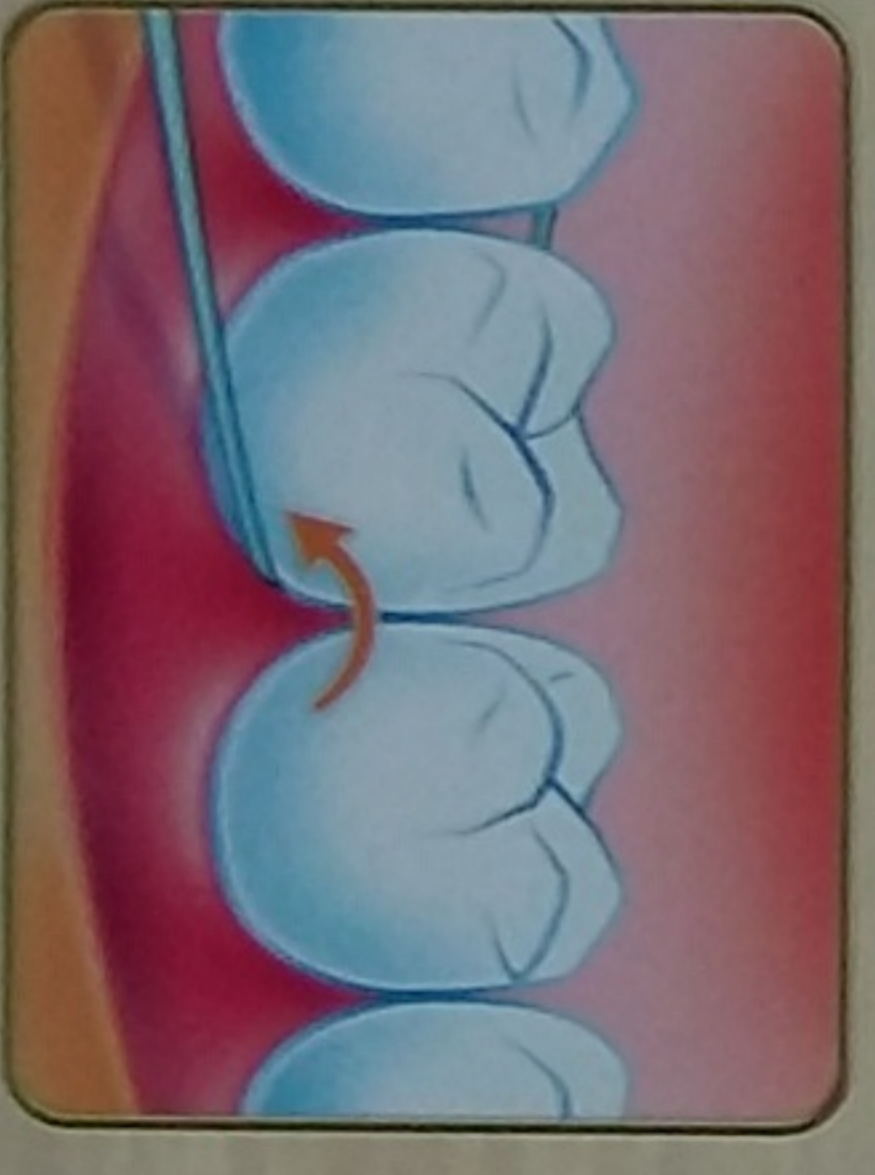
نخ را به دیواره‌ی دندان تکیه دهید و با حرکت آرام نخ را از بین دو دندان به سمت پایین هدایت کنید.



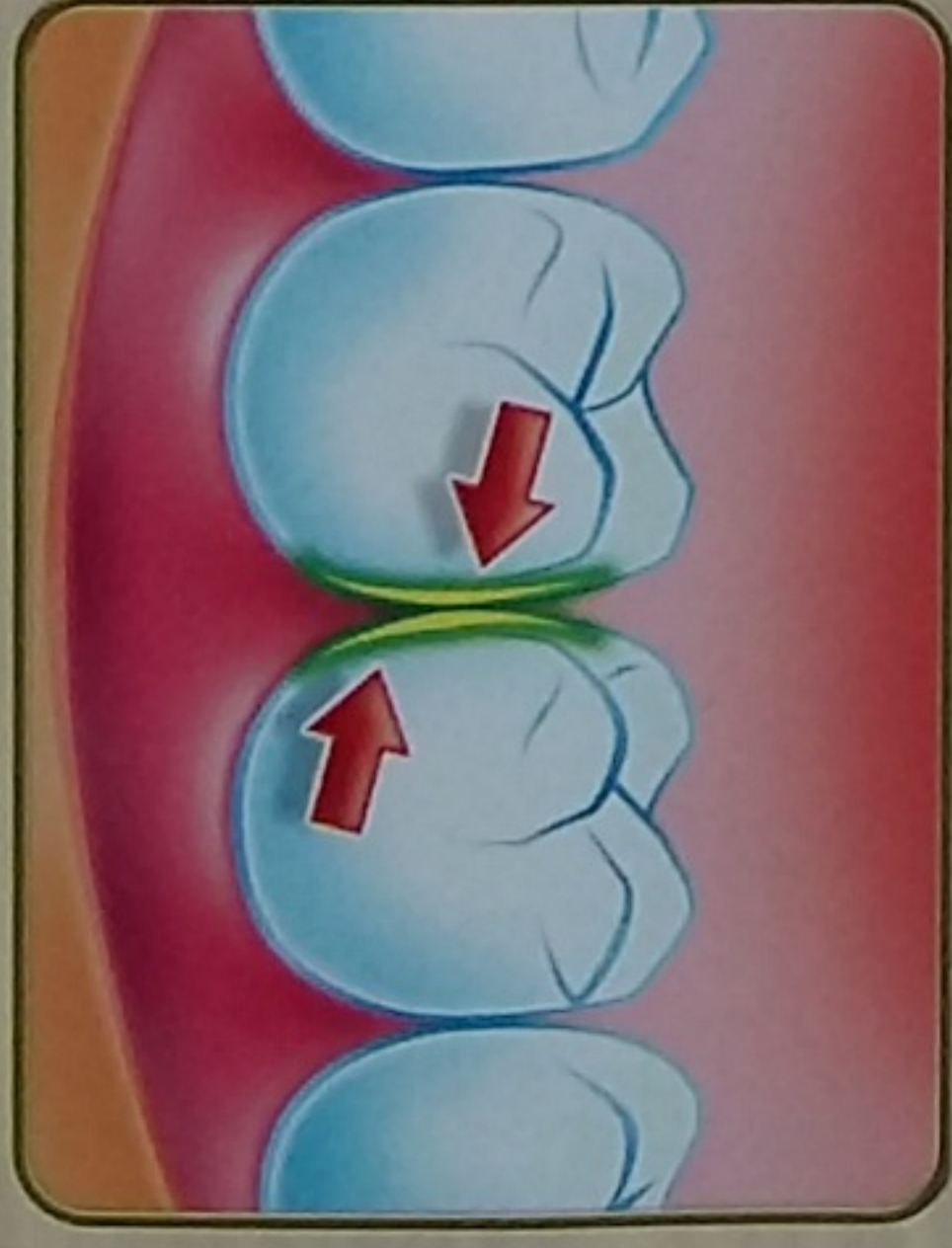
بعد از اینکه مطمئن شدید دندان تمیز شده، نخ را از بین دو دندان بیرون بکشید تا فضای بین دو دندان از هر چیزی پاک شود.



این دندان را هم مثل دندان قبلی، در حالیکه نخ به دندان تکیه داده با حرکت بالا و پایین تمیز کنید.



خب حالا به آرامی نخ را به سمت دیواره‌ی دندان بپلی ببرید.



بچه‌ها بین هر دو دندان‌ی که کنار هم هستند، فاصله‌ای کوچک به اندازه ریشخون نخ هست، شما باید هر دو دیواره‌ی این فاصله را با نخ به خوبی تمیز کنید تا چیزی بین آن‌ها نمونه.

شما باید این مراحل را برای تمامی دندان‌ها تکرار کنید.