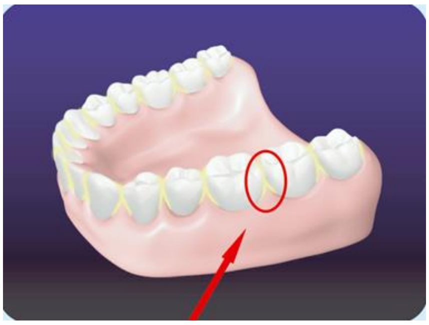
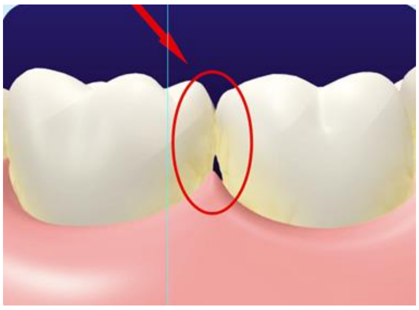
दाँतों के फ्लॉसिंग के मूल नियम

दाँतों को फ्लॉसिंग करना आवश्यक क्यों है?

दाँतों पर जमी मैल के वजह से मसूड़ों का रोग होगा और दाँतों में सड़न होगी। मगर दाँतों को ब्रश करने से सिर्फ बाहरी सतहों, अंदरूनी सतहों और दांतों की चबाने वाले सतहों से ही दाँतों का मैल निकलेगा। अगल बगल के दाँतों की सतहों पर जमी मैल हटे , इसीलिए दाँतों को फ्लॉसिंग करना आवश्यक है।

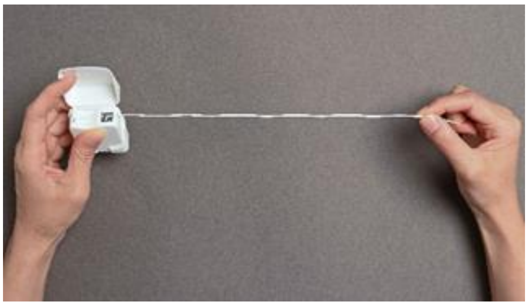
अगल बगल के दाँतों पर जमी हुई मैल



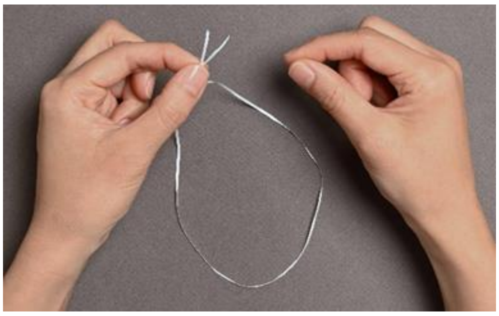


दाँतों के फ्लॉसिंग के लिए तैयारी: विधि 1 - फ़्लॉस का फंदा

1. डेंटल फ़्लॉस का एक 20cm-25cm लम्बा टुकड़ा इस्तेमाल करें।

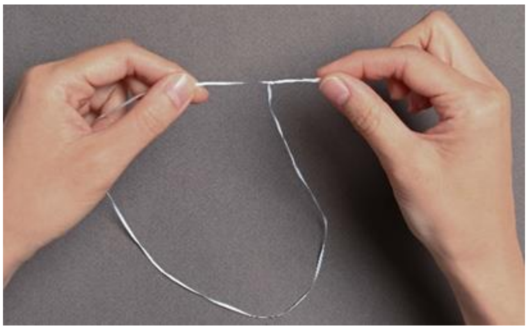


2. फ़्लॉस के दोनों छोर को एक साथ रखें।

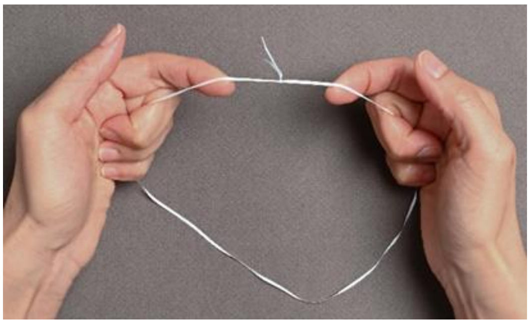


3. एक ही स्थान पर एक के ऊपर एक 3 तीन बार गाँठ लगाएँ।

4. फ़्लॉस को तान कर तीनों गाँठों को कस लें , ऐसा, करने से इस्तेमाल करते समय फ़्लॉस की गाँठें ढीलीं नहीं होंगी।



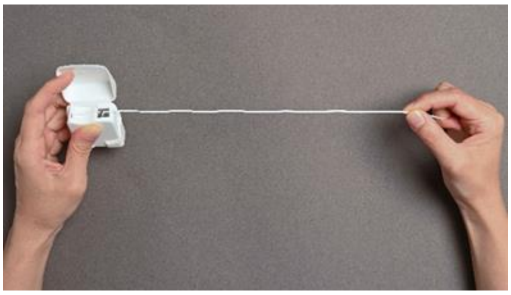
5. फ़्लॉस करते समय दोनों हाथों की उँगलियाँ फ़्लॉस के फंदे को ताने।



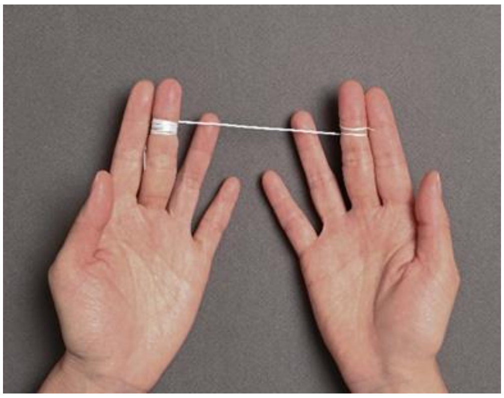
6. अपने अंगूठे और तर्जनी उँगली में फ़्लॉस के 2cm के हिस्से को नियंत्रण में रखें

दाँतों के फ्लॉसिंग के लिए तैयारी:   विधि 2 - उँगलियों में लपेटना

1. डेंटल फ़्लॉस का एक 30cm - 45cm लम्बा टुकड़ा इस्तेमाल करें।



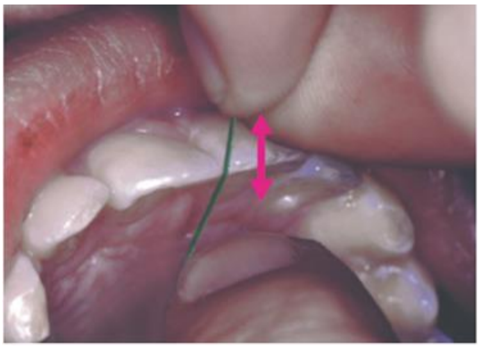
2. अपनी मध्यमा उँगलियों में फ़्लॉस के दोनों छोर को लपेटें , 6cm फ्लॉस का हिस्सा मध्यमा उंगलियों के बीच में छोड़ दें।

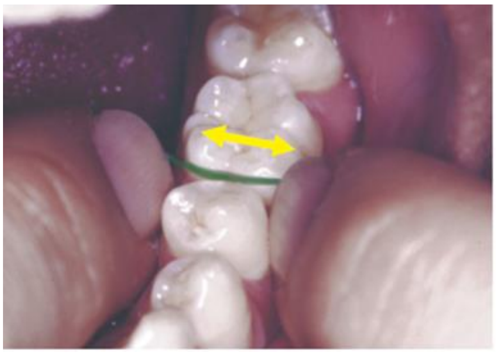


3. अपने अंगूठे और तर्जनी उँगली में फ़्लॉस को पकड़ें , फ्लॉस का 2cm हिस्सा उंगलियों के बीच में छोड़ दें।

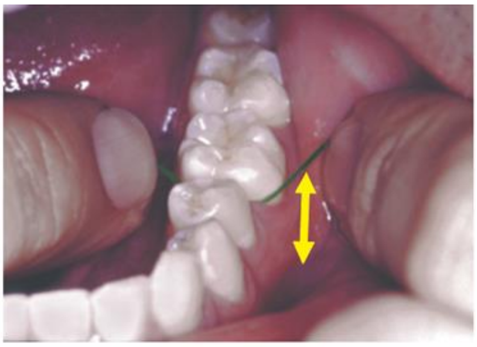
फ़्लॉसिंग के तरीक़े / तकनीक

1. अपने अंगूठे और तर्जनी उँगली में फ़्लॉस के 2cm के हिस्से को नियंत्रण में रखें।आगे पीछे करते हुए फ्लॉस को इंटरडेंटल स्पेस में घुसाएँ।

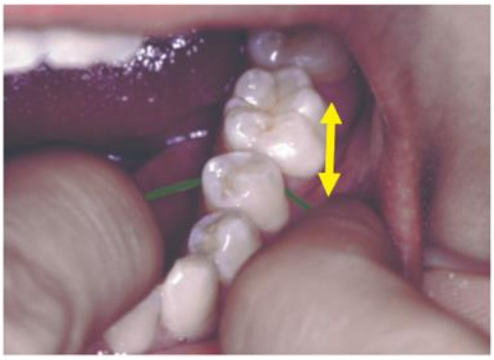




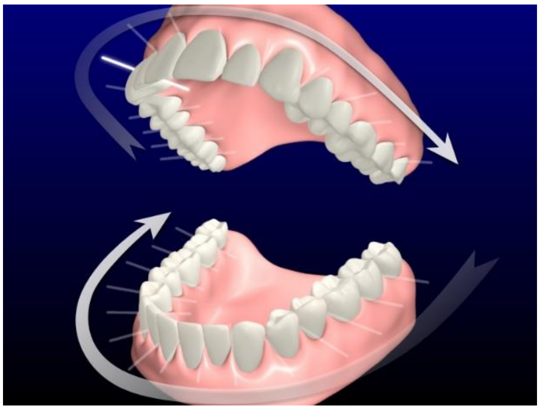
2. फ़्लॉस को एक अग़ल बग़ल के दाँतों के सतह पर लपेटें जिससे "C" जैसा आकार बन जाए और उसे खींचकर से धीरे से नीचे ले जाएँ जब तक वह मसूड़ों के अंत तक नहीं पहुँचता , फिर दाँतों के बीच में ऊपर नीचे खींचें।



3. फिर बग़ल के दाँतों के सतह पर लपेटें और पहले जैसे फ्लॉस को ऊपर नीचे खींचें। इसी तरीके से सारे अगल बगल के दाँतों की सतहों को साफ करें।



फ्लॉसिंग का क्रम



दाँतों को फ्लॉसिंग नियमानुसार करें।

सबसे पहले ऊपरी जबड़े के सबसे पीछे के दाँत से शुरू करके सारे अगल बगल के दाँतों की सतहों को एक एक फ्लॉस करें।
फिर निचले जबड़े के सारे अगल बगल के दाँतों की सतहों को भी के उसी तरीके से साफ़ करें। इससे यह सुनिश्चित होता है कि सभी दाँतों की सतहों पर से दाँतों का मैल हटा है।

अब से मैं हर दिन , फ्लॉस इस्तेमाल करके सारे अगल बगल की दाँतों की सतहों को साफ़ करूँगा।