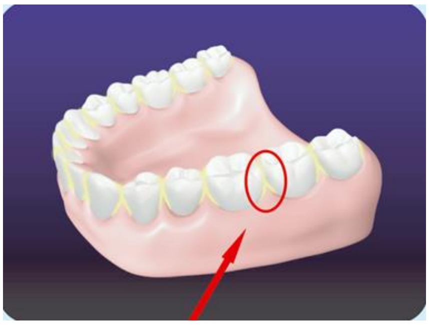
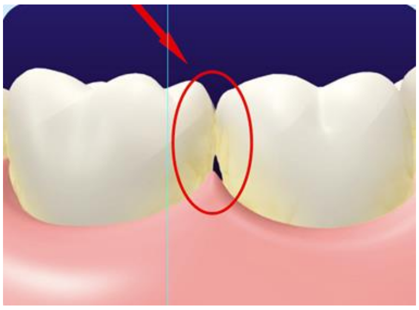
दन्त फ्लोसिंगका आधारभूत सिद्धान्तहरू

दाँतको फ्लोस गर्न किन आवश्यक छ?

दन्त प्लाकको संचयले दन्त रोग र दाँत क्षय पैदा गर्दछ. यद्यपि टुथब्रशिंगले बाहिरी सतहहरू, भित्री सतहहरू र दाँतहरूको चबाउने सतहहरूबाट मात्र दन्त प्लाक हटाउन सक्छ।. यसैले, दाँतको फ्लोसले नजिकको दाँत सतहहरूमा जम्मा गरिएको दन्त प्लाक हटाउन मद्दत गर्छ।

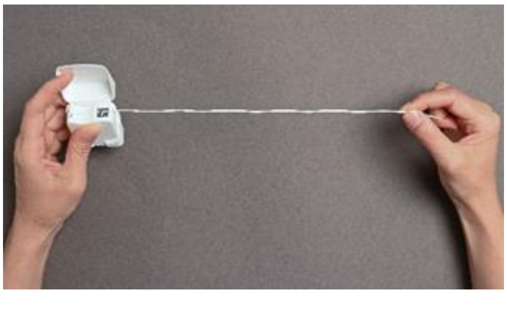
दन्त प्लाक नजिकैको दाँत सतहहरूमा जम्मा भए



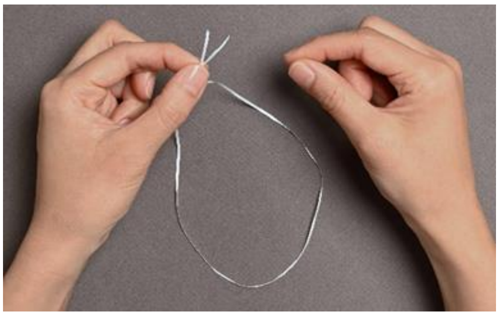


दन्त फ्लोसको लागि तयारी: विधि 1 – फ्लोसको गाठो

1. डेन्टल फलसको एक टुक्रा लिनुहोस् जुन लगभग 20-25 सेमी लामो हुन्छ।.

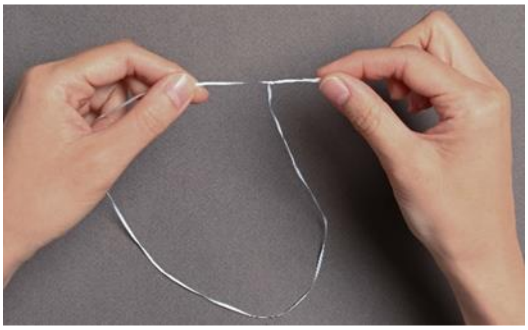


2. डेन्टल फ्लसको अन्तीम भागलाई सँगै राख्नुहोस्।

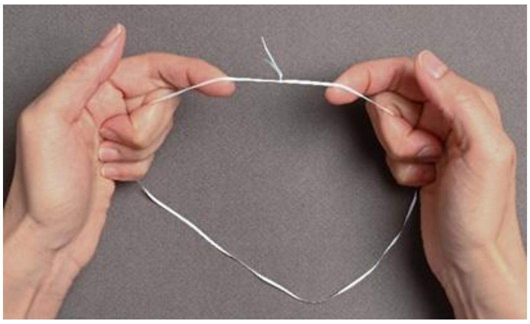


3. एउटै ठाउँमा तीन चोटि खप्टाई गाँठो पार्नुहोस्

4. फ्लोसको गाँठो तन्काई तीनवटा कडा गाँठो बनाउन, यसैले, फ्लोस प्रयोग भइरहदा लूप ढिलो हुनेछैन।



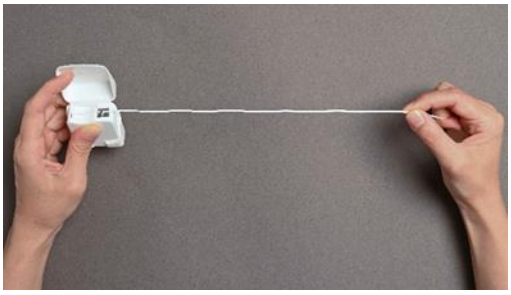
5. दुबै हातको औंलाहरू फ्लास लुपको गाँठो तान्न प्रयोग गर्नुहोस्.



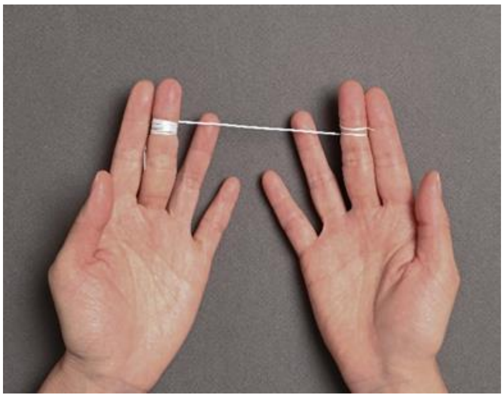
6. बुढीऔंला र चोरऔंलाको साथ फ्लसको २ सेमी भागलाई नियन्त्रण गर्नुहोस्.

दन्त फ्लोसको लागि तयारी: विधि 2 – औंलामा बेर्नु

1. डेन्टल फ्लसको एक टुक्रा लिनुहोस् जुन करीव 30-45 सेमी लामो होस्.



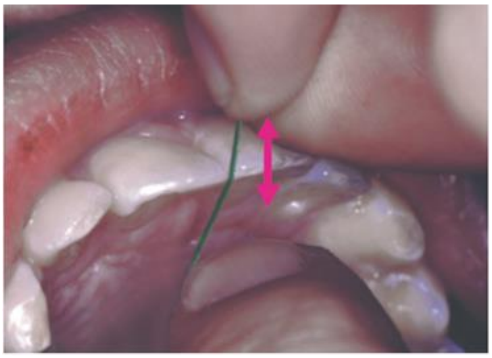
2. दुबै हातको बीचको औंलाहरूको वरिपरि फ्लसको प्रत्येक छोरलाई बेर्नुहोस, बीचको औंलाहरूका बीचमा 6 सेन्टीमिटर फ्लोस छोड्नुहोस्।

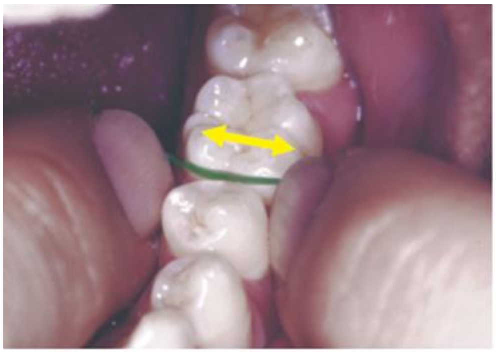


3. फल्सलाई समात्नका लागि दुबै हातको बुढीऔंला र चोरऔंला प्रयोग गर्नुहोस्, बीचमा दुई सेन्टीमिटर फ्लस छोड्नुहोस्।

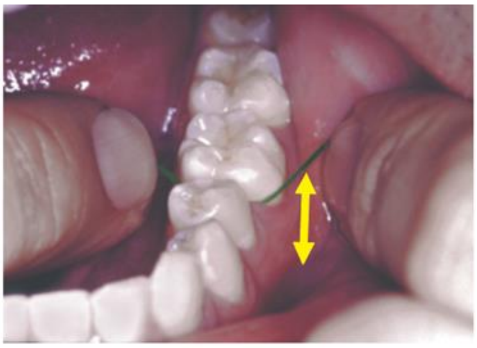
फ्लोस गर्ने शैली

1. बुढीऔँला र चोरऔँलाको साथ फ्लसको २ सेमी अंशलाई नियन्त्रण गर्नुहोस्। फ्लसलाई ढल्काई करौतीको गतीमा दाँतको भित्री खाली ठाउँमा प्रयोग गर्नुहोस्।

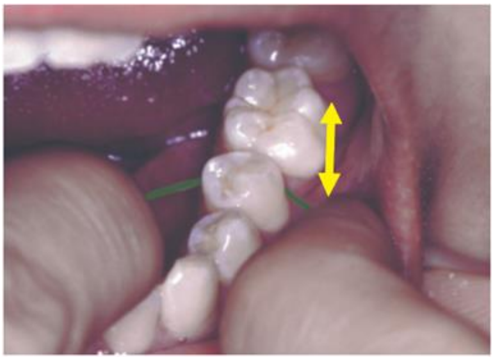




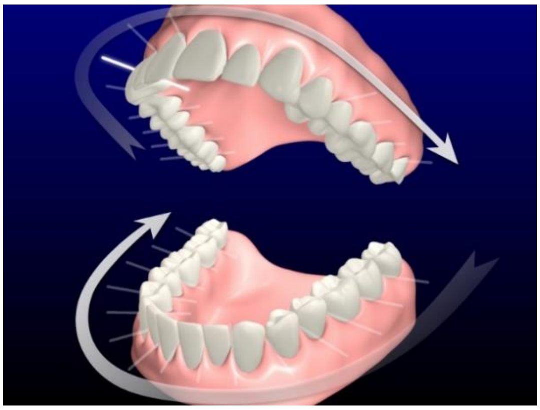
2. एउटा दाँत वरिपरि "C" आकारमा लपेट्नुहोस् र जिङ्जिवल सल्कसको गहिरो भागमा कोमलतापूर्वक तान्नुहोस्, र त्यसपछि दाँतको माथि र तल घस्रिनुस।



3. फेरी नजिकको दाँत वरिपरि लपेट्नुहोस् र माथि र तल गतीमा दोहोर्याउनुहोस्। अन्य सबै छेउछाउको दाँत सतहहरू समान तरिकाले सफा गर्नुहोस्।



फ्लोस गर्ने क्रम



दन्त फ्लोसिंग व्यवस्थित तरिकाले गर्नु पर्छ. सबैभन्दा पहिले, माथिल्लो बङगाराको प्रत्येक छेउछाउको दाँत सतहहरू फ्लस गर्नुहोस्, सुरुवाट पछिल्लो दाँतबाट एक पछि एक गर्दै। अनी, तल्लो दाँतको छेउछाउको दाँत सतहहरू समान

तरिकाले सफा गर्नुहोस्। यसले सबै छेऊँको दाँत सतहमा दन्त प्लाक हटाइएको कुरा सुनिश्चित गर्दछ.

अब देखि, म हरेक दिन छेऊँको दाँत सतह सफा गर्न दाँत फ्लोस प्रयोग गर्दछु।