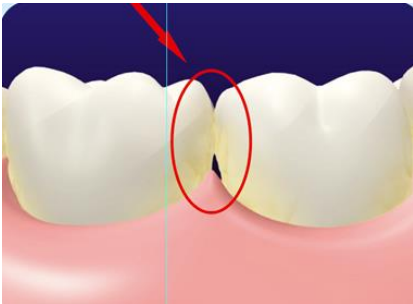
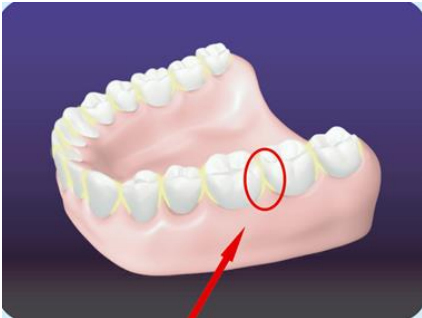


Ang Mga Pangunahing Prinsipyo ng Dental Flossing

Bakit kailangan ang dental flossing?

Ang pagkaka-ipon ng dental plaque ay magdudulot ng sakit na periodontal disease at tooth decay. Gayunpaman, maaari lamang matanggal ng pagsisipilyo ang dental plaque mula sa panlabas na ibabaw, panloob na ibabaw at pangyung ibabaw ng ngipin. Kaya, mahalaga ang dental flossing upang matanggal ang naipong dental plaque sa mga karatig na ibabaw ng ngipin.

Naipong dental plaque sa mga karatig na ibabaw ng ngipin

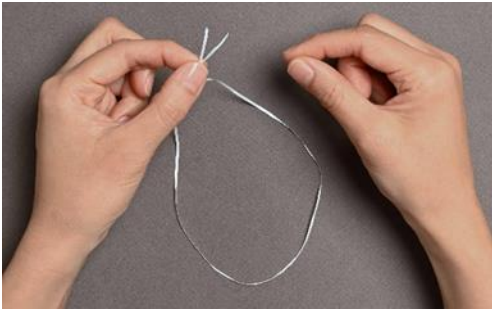


Paghahanda para sa dental flossing: Paraan 1 - Floss Loop

1. Kumuha ng isang piraso ng dental floss na halos 20-25 cm ang haba.



2. Pagsamahin ang mga dulo ng dental floss.



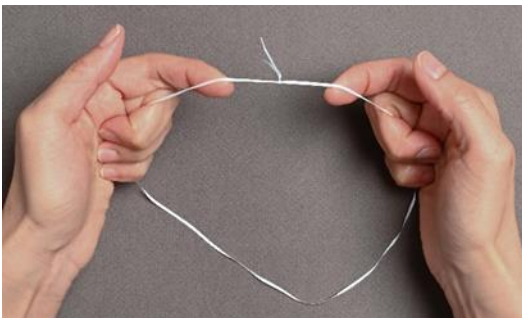
3. Pagdugtungin ang tatlong magkakapatong na buhol sa parehong lugar.



4. Hilahin ang floss taut upang humigpit ang tatlong buhol, sa gayon hindi luluwag ang floss loop kapag ginamit.



5. Gamitin ang mga daliri ng parehong kamay upang hilahin ang floss loop taut.

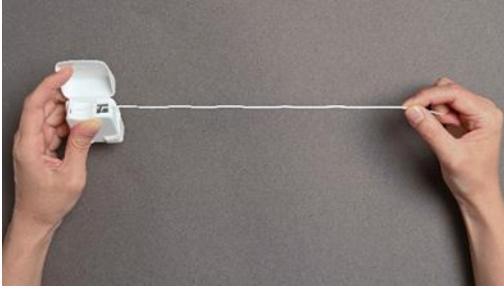


6. Kontrolin ang 2 cm na segment ng floss gamit ang mga hinlalaki at hintuturo.

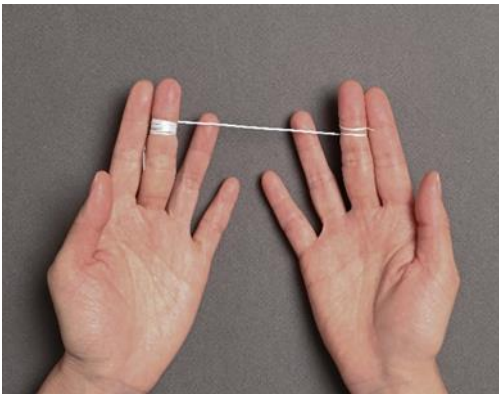


Paghahanda para sa dental flossing: Paraan 2 - Pagbalot sa Daliri

1. Kumuha ng isang piraso ng dental floss na halos 30-45 cm ang haba.



2. Paikutin ang bawat dulo ng floss sa palibot ng mga hinlalato ng parehong mga kamay, mag-iwan ng humigit kumulang 6 na cm ng floss sa pagitan ng mga hinlalato.

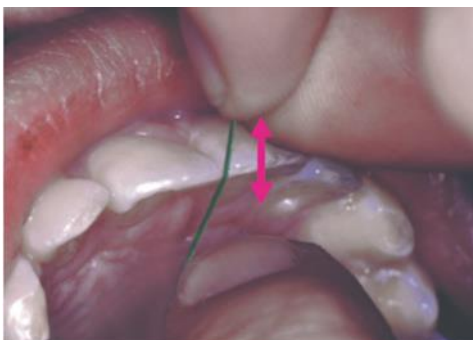


3. Gamitin ang mga hinlalaki at hintuturo ng parehong mga kamay upang hawakan ang floss, mag-iwan ng humigit kumulang 2 cm ng floss sa pagitan.



Technic ng Pag-floss

1. Kontrolin ang 2 cm na segment ng floss gamit ang mga hinlalaki at hintuturo. Gamitin ang pahiwang paggalaw upang i-slide ang floss sa interdental space.



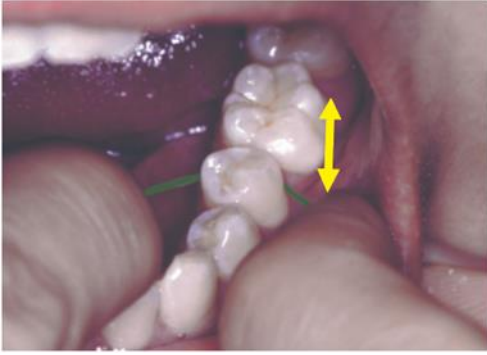


2. Balutin ang isang ngipin upang makagawa ng letrang "C" na hugis at dahan-dahang hilahin hanggang sa pinakamalalim na bahagi ng gingival sulcus, at pagkatapos ay i-slide ito pataas at pababa laban sa ngipin.

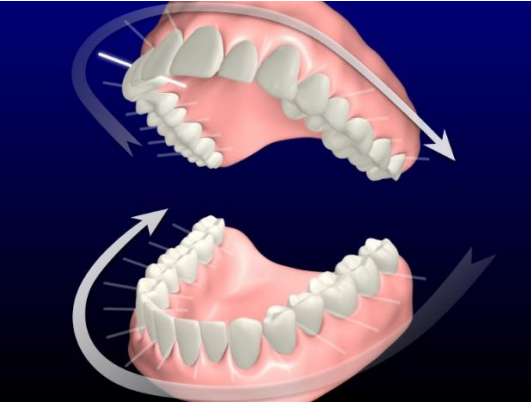


3. Pagkatapos, balutin ang kalapit na ngipin at ulitin ang pataas at pababang galaw. Linisin ang lahat ng iba pang mga katabing ibabaw ng ngipin sa parehong paraan.





Pagkakasunud-sunod ng Pag-floss



Dapat gawin nang sistematiko ang pag-floss sa ngipin. Una, i-floss ang bawat karatig na ibabaw ng ngipin sa itaas ng panga, magsimula sa likurang ngipin, isa-isa. Pagkatapos, linisin ang mga karatig na ibabaw ng ngipin ng mas mababang ngipin sa parehong paraan. Sinisiguro nito na matatanggal ang dental plaque sa lahat ng karatig na ibabaw ng ngipin.

Simula ngayon, gagamit ako ng dental floss upang linisin ang lahat ng karatig na ibabaw ng ngipin araw-araw.