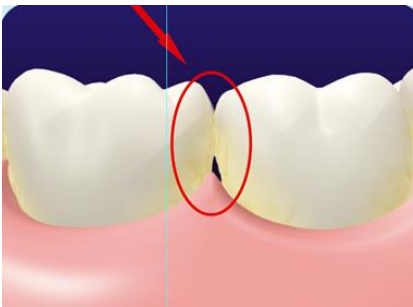
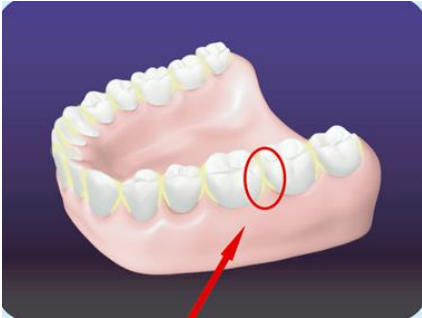


หลักการพื้นฐานของการใช้ไหมขัดฟัน

ทำไมไหมขัดฟันถึงมีความสำคัญ?

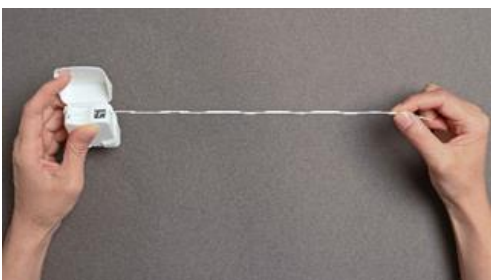
การสะสมของคราบจุลินทรีย์จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคปริทันต์และฟันผุ อย่างไรก็ตามการแปรงฟันสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์จากผิวฟันด้านนอก ผิวฟันด้านในและผิวฟันด้านบดเคี้ยวเท่านั้น ดังนั้นไหมขัดฟันจึงมีความสำคัญในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่สะสมบนผิวฟันด้านประชิด

คราบจุลินทรีย์สะสมบนผิวฟันด้านประชิด

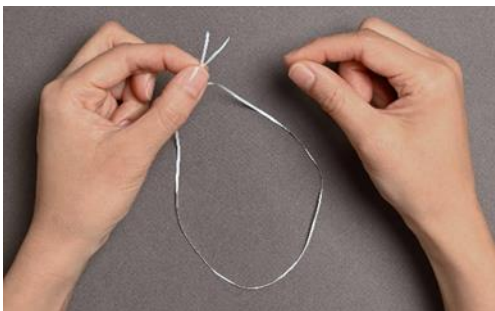


วิธีการเตรียมสำหรับไหมขัดฟัน: วิธีที่ 1 – พันปลายไหมขัดฟันเป็นห่วง

1. นำไหมขัดฟันหนึ่งเส้นมีความยาวประมาณ 20-25 ซม.



2. จับปลายของไหมขัดฟันเข้าด้วยกัน



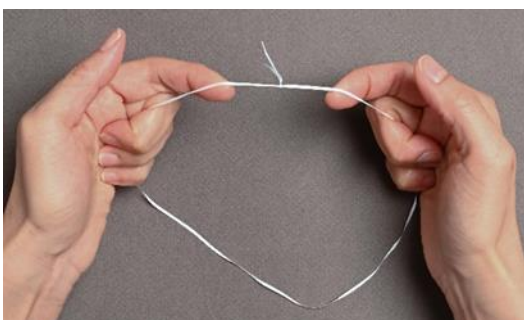
3. ผูกปมสามชั้นในตำแหน่งเดียวกัน



4. ดึงไหมขัดฟันเพื่อให้ปมสามชั้นนั้นแน่น ดังนั้นห่วงไหมขัดฟันจะไม่หลวมเมื่อเวลาใช้



5. ใช้นิ้วทั้งสองข้างของมือดึงห่วงไหมขัดฟันให้ตึง

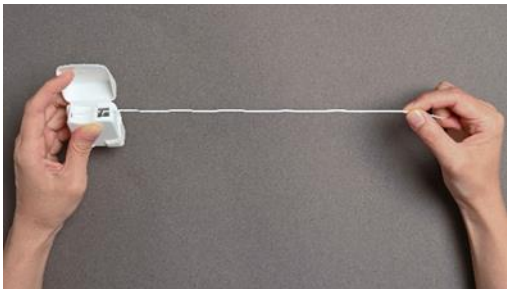


6. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นตัวบังคับส่วนไหมขัดฟันที่ยาว 2 ซม.

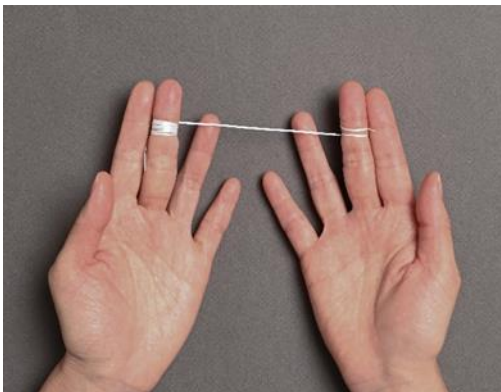


วิธีการเตรียมสำหรับไหมขัดฟัน: วิธีที่ 2 – การพันไหมขัดฟันที่นิ้วมือ

1. นำไหมขัดฟันหนึ่งเส้นที่มีความยาวประมาณ 30-45 ซม.



2. พันปลายไหมขัดฟันแต่ละข้างที่นิ้วกลางของทั้งสองมือ เหลือไหมขัดฟันยาว 6 ซม. ให้อยู่ระหว่างนิ้วกลาง

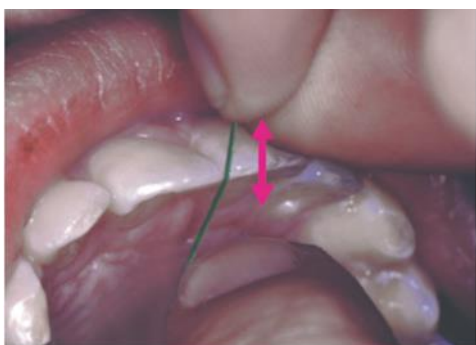


3. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือทั้งสองข้างจับไหมขัดฟัน ให้เหลือไหมขัดฟันยาวประมาณ 2 ซม. อยู่ระหว่างนั้น



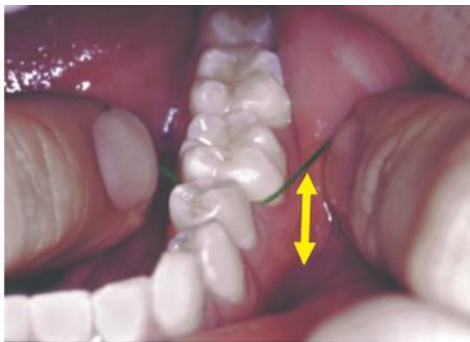
เทคนิคการใช้ไหมขัดฟัน

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บังคับไหมขัดฟันส่วนที่ยาว 2 ซม. ใช้วิธีการเคลื่อนไหมขัดฟันเหมือนการใช้เลื่อย เลื่อนไหมขัดฟันลงในช่องว่างระหว่างฟัน





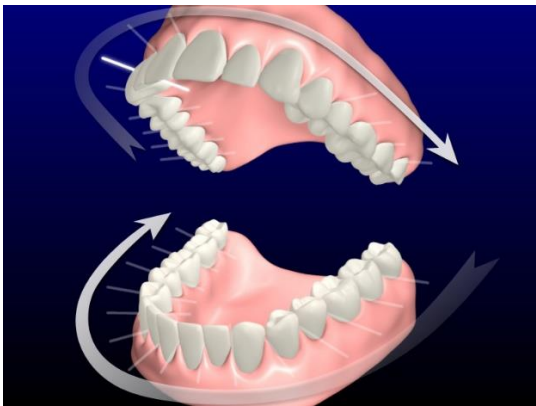
2. โอบรอบฟันซี่หนึ่งให้เป็นรูปตัว C และขยับลงเบาๆ ให้ลงไปถึงส่วนที่ลึกที่สุดของร่องเหงือกและสไลด์ขึ้นลงให้แนบกับฟัน



3. จากนั้นโอบฟันซี่ข้างๆ และทำซ้ำการเคลื่อนขึ้นและลง ให้ทำความสะอาดฟันที่อยู่ประชิดกันซี่อื่นๆ ทั้งหมดด้วยวิธีเดียวกัน



ลำดับการใช้ไหมขัดฟัน



การใช้ไหมขัดฟันควรทำอย่างมีระบบ เริ่มแรกใช้ไหมขัดฟันขัดกับฟันทุกซี่ที่อยู่ประชิดกันของกรามบน เริ่มต้นจากฟันด้านหลังทีละซี่ จากนั้นทำความสะอาดฟันซี่ที่อยู่ประชิดกันด้านล่างด้วยวิธีการเดียวกัน สิ่งนี้รับรองได้ว่าคราบจุลินทรีย์จะถูกกำจัดจากฟันทุกซี่ที่อยู่ประชิดกัน

จากนี้ไป ฉันจะใช้ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟันซี่ที่อยู่ประชิดกันทุกวัน