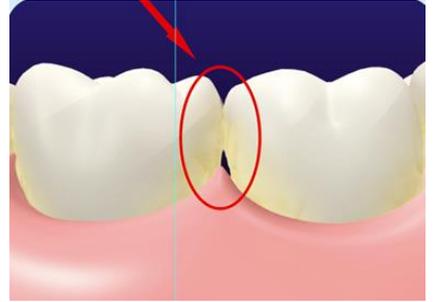
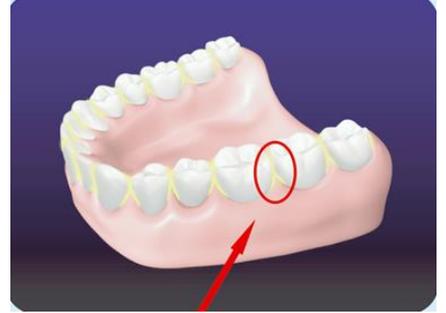


دانتوں کی فلوسنگ کے بنیادی اصول

دانتوں کی فلوسنگ کیوں ضروری ہے؟

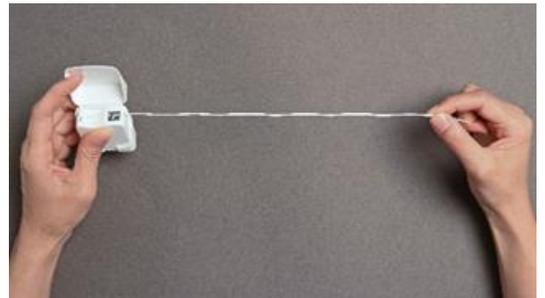
دانتوں پر جمع پلک پر یا ڈونٹل بیماری اور دانت کی خرابی کی وجہ بنتی ہے۔ تاہم، دانتوں کی صفائی دانتوں کی پلک کو بیرونی سطحوں، اندرونی سطحوں اور دانتوں کی چبانے والی سطح سے ختم کر سکتی ہے۔ چنانچہ، ملحقہ دانتوں کی سطحوں پر جمع دانتوں کی پلک کو ختم کرنے کے لیے دانتوں کی فلوسنگ ضروری ہے۔

دانتوں کی پلک ملحقہ دانتوں کی سطحوں پر جمع

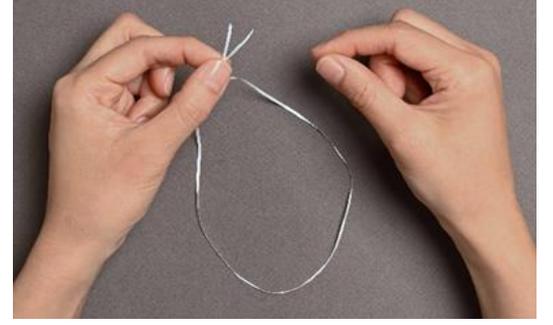


دانتوں کی فلوسنگ کی تیاریاں: طریقہ 1 - فلوس کا حلقہ

1. ڈیٹیل فلوس کا ٹکڑا لیں جو تقریباً 20 سے 25 سینٹی میٹر لمبا ہو۔



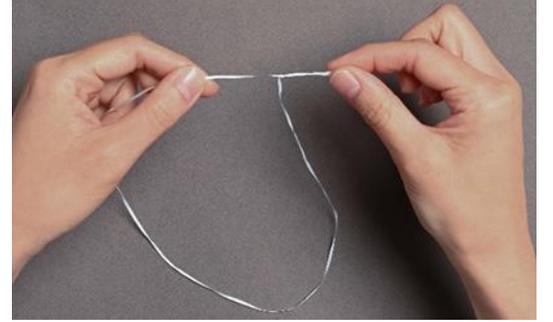
2. فلوس کے سرے ایک ساتھ رکھیں۔



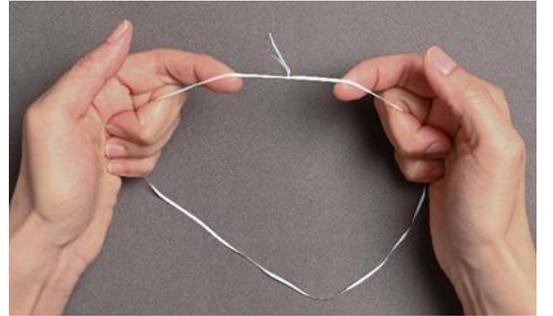
3. اسی جگہ پر تین ایک دوسرے پر چڑھی ہوئی گرہیں باندھیں۔



4. فلوس کو کھینچیں تاکہ 3 گرہیں سخت ہو سکیں، اس طرح، فلوس کا حلقہ استعمال کرتے ہو ڈھیلی نہیں پڑے گی۔



5. فلوس کے حلقے کو کھینچنے کے لیے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں استعمال کریں۔

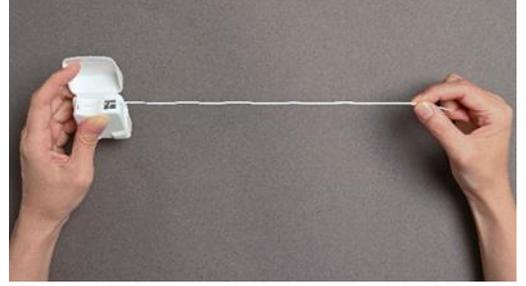


6. فلوس کے 2 سینٹی میٹر کے حصے کو اپنی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے کنٹرول کریں۔

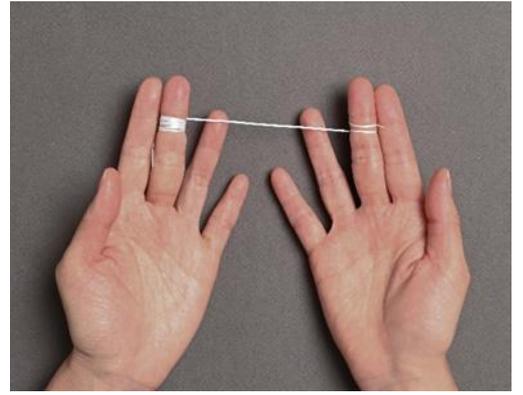


دانتوں کی فلوسنگ کی تیاریاں: طریقہ 2 - انگلیوں پر لپیٹنا

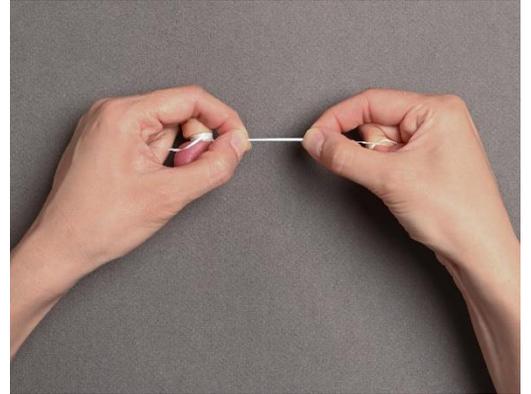
1. ڈیپٹل فلوس کا ایک ٹکڑا لیں جو تقریباً 30 سے 45 سینٹی میٹر لمبا ہو۔



2. دونوں ہاتھوں کی درمیانی انگلیوں کے گرد فلوس کے دونوں سروں کو لپیٹیں، تقریباً 6 سینٹی میٹر فلوس کو درمیانی انگلیوں کے چھوڑ دیں۔



3. فلوس کو پکڑنے کے لیے دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلی اور انگوٹھے کا استعمال کریں، تقریباً 2 سینٹی میٹر کو درمیان میں چھوڑ دیں۔



فلوسنگ تکنیک

1. فلوس کے 2 سینٹی میٹر کے حصے کو پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں کے ساتھ کنٹرول کریں۔ اندرونی جگہ میں فلوس کو رگڑنے کے لیے کرنے کے لئے ایک سائنگ تحریک کا استعمال کریں۔





2. ایک دانت کے گرد لپیٹ کر "C" کی شکل بنائیں اور شائستگی سے جنجی ول سلکوس کے گہرے حصے کی طرف کھینچ کر لے جائیں، اور پھر اوپر اور نیچے دانت کے ساتھ رگڑیں۔

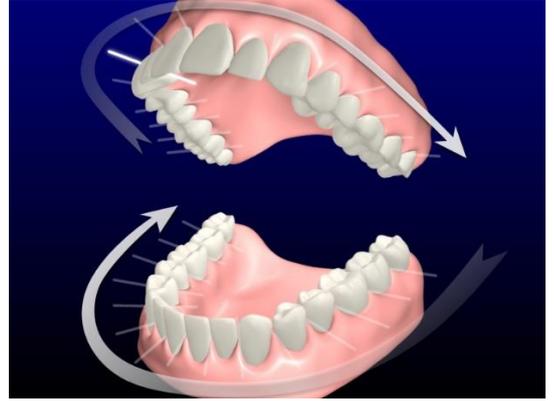


3. پھر ساتھ والے دانت کے گرد لپیٹیں اور اوپر اور نیچے کی حرکات دوہرائیں۔ دوسرے تمام ملحقہ دانتوں کی سطحوں کو اس طریقے سے صاف کریں۔





فلوسنگ تسلسل



دانتوں کی فلوسنگ منظم طریقے سے کرنی چاہیے۔ پہلے، اوپر والے جبڑے کے ہر ملحقہ دانت کی سطحوں کو فلوس کرنا چاہیے، پچھلے دانت سے شروع کر کے، ایک ایک کر کے۔ پھر، اسی طریقے سے نیچے والے دانتوں کی ملحقہ دانت کی سطحوں کو صاف کریں۔ یہ یقینی بنائے گا کہ تمام ملحقہ دانت کی سطحوں سے دانتوں کی پلک ختم ہو گئی ہے۔

اب سے، میں ہر روز ڈینٹل فلوس کو استعمال کر کے ملحقہ دانتوں کی سطحوں کو صاف کروں گا۔