



# چطور دندونامون رو تمیز کنیم؟



برای دیدن ویدیو آموزش  
مسواک زدن، این بارکد  
رو اسکن کن.

گردآورنده: مانا صراحی، الهام جعفری  
دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

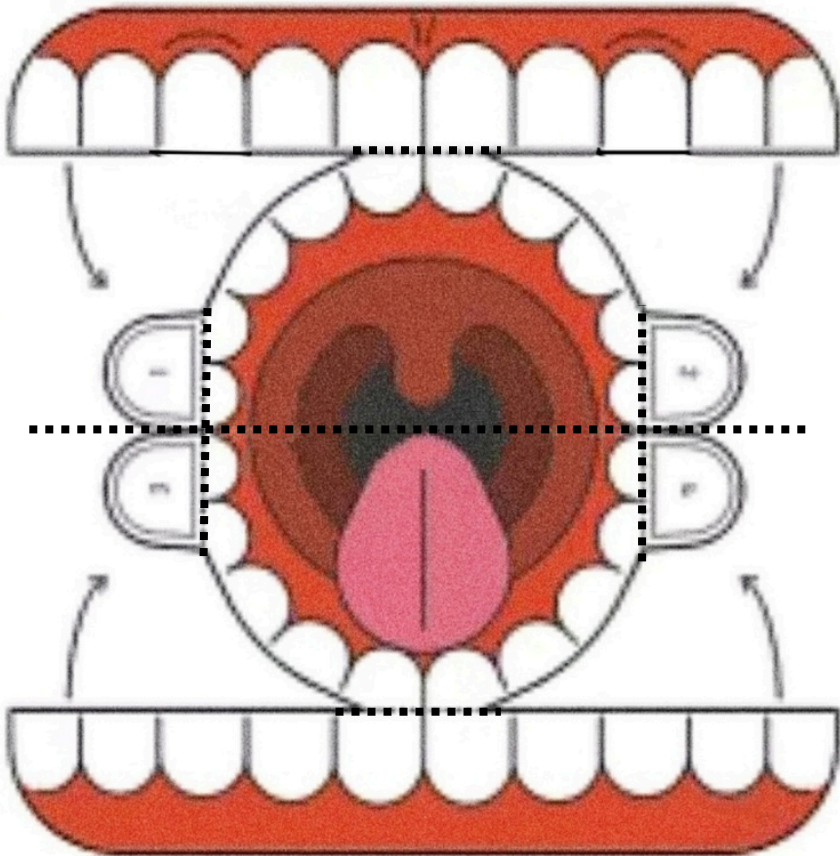
## کاردستی خودت رو بساز!



### قهرمان های کوچولو سلام!



شما میتونین مدل دندونی خودتونو درست کنین و مسواک زدن رو باهاش تمرین کنین. برای رسیدن به شکل روبرو، الگوی پایینی رو با کمک بزرگترهاتون بچینین و نقطه چین ها رو تا بزنین. یادتون باشه که این کارو حتما با نظارت و کمک بزرگترهاتون انجام بدین.

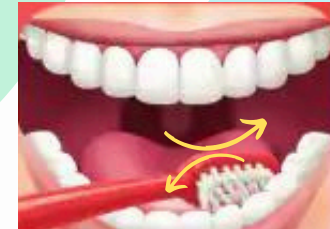


3

## چطور مسواک بزنیم؟



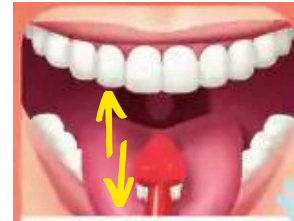
3. با حرکات جلو و عقب و دایره ای، سطح جلونده دندونها رو تمیز کنین.



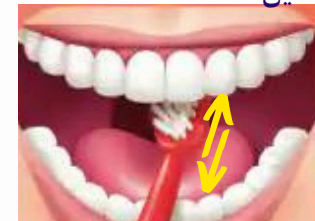
2. سطح داخلی دندون هاتون رو هم با حرکت ملایم جلو و عقب مسواک، تمیز کنین.



1. مسواک رو روی دندون قرار بدین. برای تمیز کردن سطح بیرونی دندون ها، مسواک رو با حرکت ملایم روی دندونها جلو و عقب بکشین.



5. با حرکت عقب به جلو سطح زبانتون رو تمیز کنین.

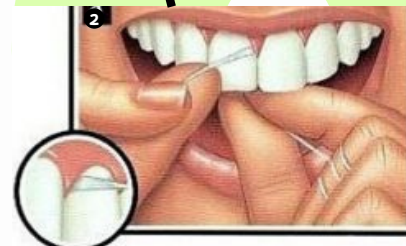


4. با سر مسواک سطح داخلی دندونهای جلویی بالا و پایین رو تمیز کنین.

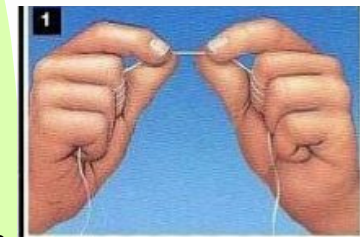
### قهرمان های کوچولو!

یادتون باشه که روزی دو بار و هر بار حداقل برای 2 دقیقه مسواک بزنین. مقدار خمیردندونی که به مسواکتون میزنین باید اندازه یه دونه عدس باشه. فراموش نکنین که حداقل یکبار در روز نخ دندون بکشین.

## چطور نخ دندون بکشیم؟



2. نخ دندون رو با حرکات اره مانند وارد فضای بین دو دندونتون کنین. نخ دندون رو یکبار با تکیه بر دندون سمت راست تا عمق لثه بکشین و خارج کنین. همین کارو دوباره تکرار کنین ولی اینبار نخ دندون رو به دندون سمت چپی تکیه بدین. بنابراین، نخ از هر ناحیه بین دوتا دندون دو بار رد میشه. این کار رو برای همه دندوناتون تکرار کنین.



1. یک تکه نخ دندون حدود سی سانتیمتری رو دور انگشتان اشاره و شصت دو دستتون بیچین.