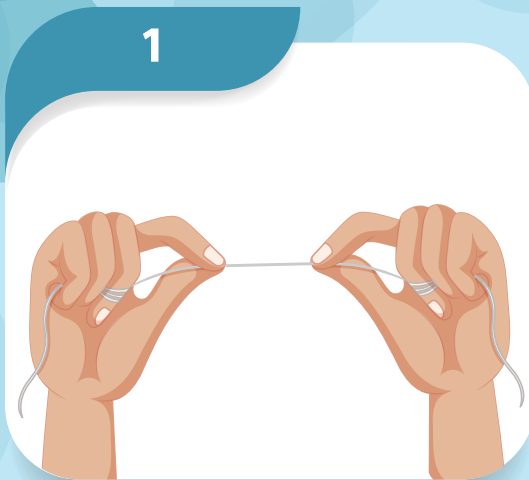
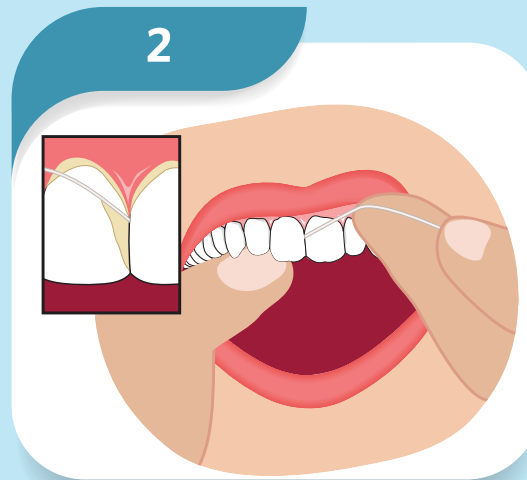


Pamamaraan ng Flossing



Kumuha ng humigit-kumulang 18 pulgada ng floss at balutin ito sa gitnang daliri ng bawat kamay na nag-iiwan ng 2-1 pulgadang haba sa pagitan



Dahan-dahang gamitin ang iyong mga hinlalaki upang idirekta ang floss sa pagitan ng mga ngipin at ikurba ito sa paligid ng bawat ngipin bago ito ilipat pataas at pababa sa isang zig-zag na paggalaw patungo sa gumline tulad ng ipinapakita sa larawan



Ulitin ang pamamaraan nang malumanay para sa lahat ng ngipin at tiyaking mag-floss sa likod na ibabaw ng huling ngipin



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://www.instagram.com/MOPHQatar)