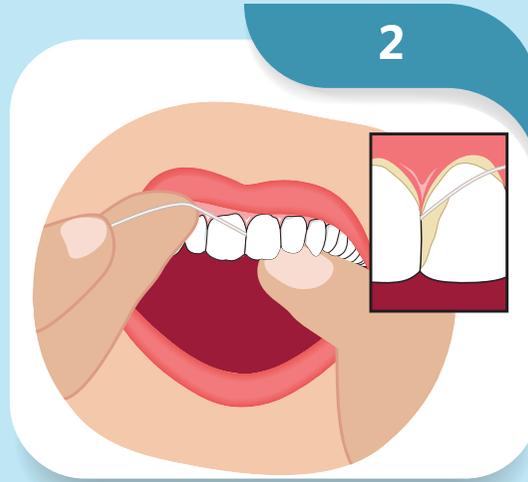


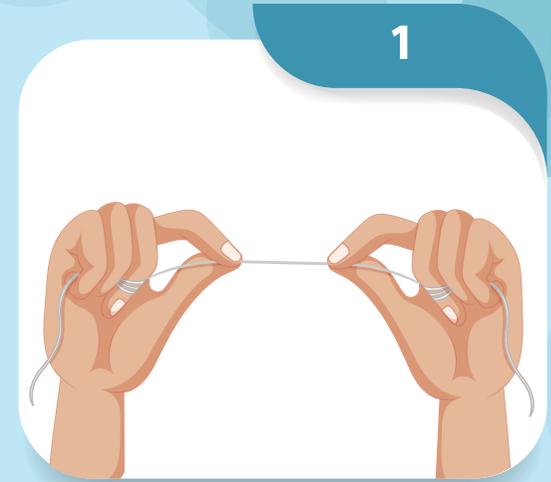
# فلاسنگ کا طریقہ



اس عمل کو تمام دانتوں کے لیے آہستہ سے دہرائیں۔



دانتوں کے درمیان فلاس کی رہنمائی کریں اور آہستہ آہستہ زگ زگ اور اوپر نیچے کریں۔



18 انچ کا فلاس لیں اور اسے دو انگلیوں کے درمیان رکھیں اور درمیان میں 1-2 انچ چھوڑ دیں۔

