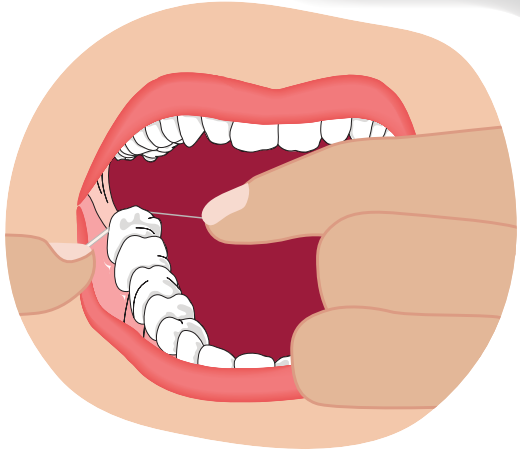


كيفية استخدام خيط الأسنان

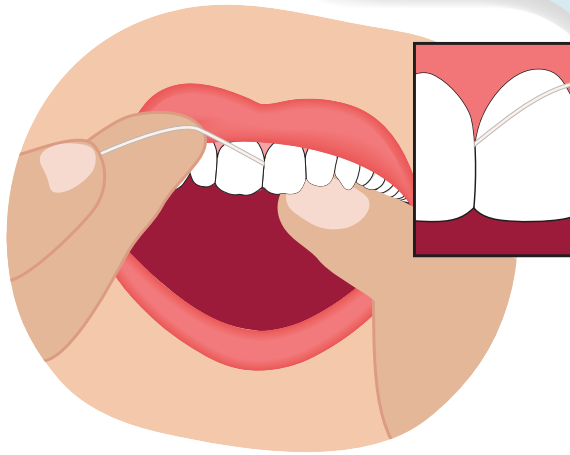
أسنانك عنوان صحتك

3



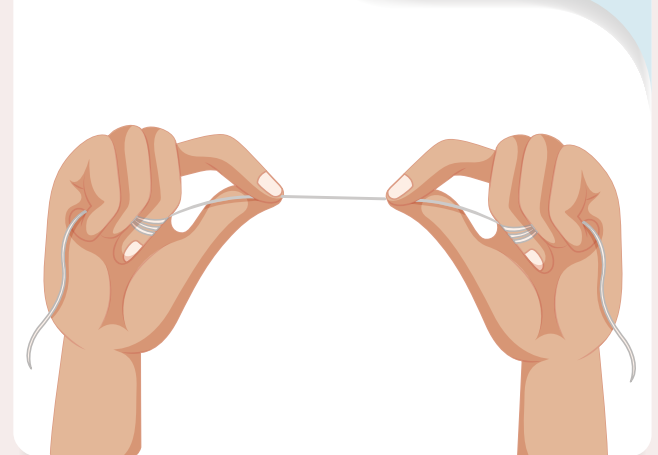
كرر الإجراء بلطف لجميع
الأسنان وتذكر خلف الضرس
الخلفي في جميع أجزاء الفم
وتأكد من الابتعاد عن جرح اللثة

2



استعمل الإبهام لإرشاد الخيط ما بين
الأسنان وياشر بتحريك الخيط حول
السن للأعلى والأسفل بطريقة
حلزونية حتى الخط اللثوي كما في
الصورة

1



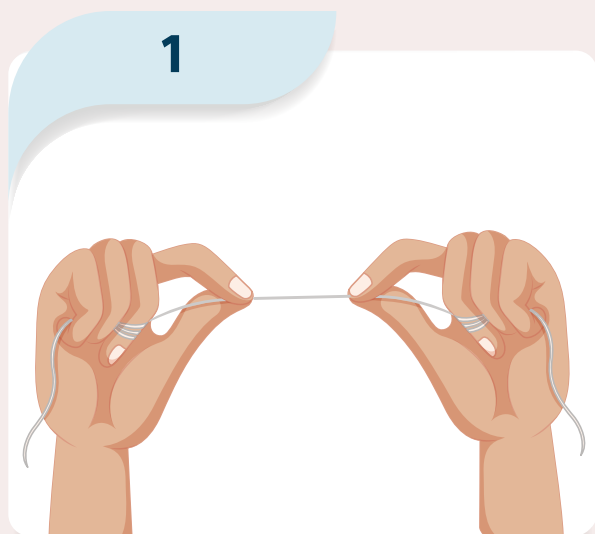
لف حوالي 18 سنتيمتر من
الخيط حول أصابع اليدين
الوسطى تاركا مسافة 2-1
سنتيمتر بين اليدين



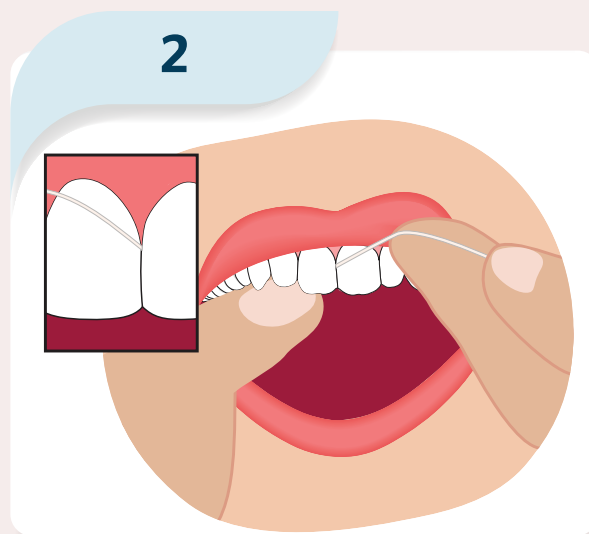
Flossing Technique



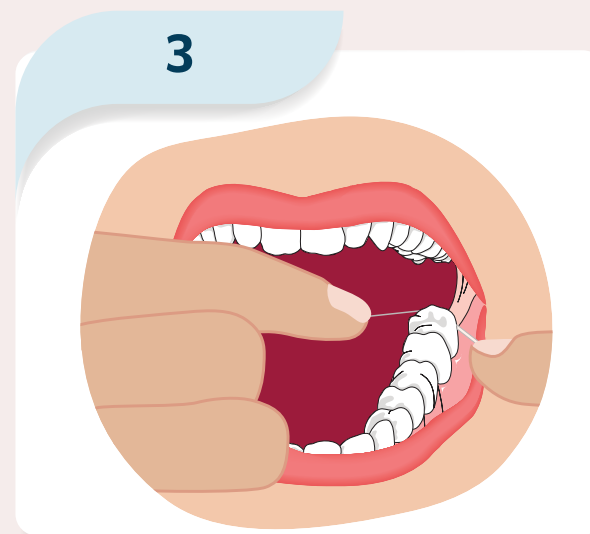
Your teeth are the gateway to your health



Take about 18 centimeter of floss and wrap it around the middle fingers of each hand, leaving 1-2 centimeter of length in between



Gently use your thumbs to direct the floss between the teeth and curve it around each tooth before moving it up and down in a zig-zag motion to the gumline as shown in the picture



Repeat the procedure gently for all the teeth and be sure to floss the back surface of last tooth



www.moph.gov.qa



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



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



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