وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

زنگ مدرسه،
رنگ سلامت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

# نخ دندان

- مسواک زدن برای سلامت دندان‌ها مفید است، ولی نمی‌تواند بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان‌ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان‌ها سالم بمانند و لثه‌ها بیمار نشوند.
- یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن، بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کنید.



## چگونه نخ دندان بکشید؟

۱ یک تکه نخ دندان جدا کنید یا از یک نخ دندان کمانی شکل استفاده کنید.
۲ با کمک بزرگترها آن را بین دندان‌ها ببرید.
۳ آهسته و با دقت بین دندان‌ها را تمیز کنید.
۴ همه دندان ها، حتی دندان‌های آخر هم باید با نخ دندان تمیز شوند.
۵ لثه نباید اذیت شود، آرام نخ دندان بکشید.

