

Fason pou Bwose Dan ak Fason pou Itilize Fil Dantè

SWEN DAN GRANMOUN AJE



Granmoun aje yo arisk pou gen twou nan dan ak maladi jansiv. **Si ou bwose dan ou** sa ap ede ou retire (kouch jèm blan ki epè), kras manje ak bakteri nan sifas dan yo. **Si pase fil dantè nan dan ou** sa ap ede retire plak, manje, bakteri nan zòn yon bwòs dan pa kapab rive, tankou nan fant dan yo ak anba liy jansiv la.

Si ou bwose dan ou ak pase fil dantè ladan yo chak jou sa ede kenbe dan ou ak jansiv ou an sante epitou sa ap evite ou gen move alèn.

Fason pou bwose dan ou:

1. Mete pat dantifris abaz fliyò nan yon bwòs dan ki mou oswa ki ultra-mou.
2. Mete bwòs dan ou nan yon ang 45 degre nan jansiv ou.
3. Bouje bwòs dan an dèyè ak devan avèk ti kou dousman ak kout.
4. Bwose sifas deyò yo, sifas andedan yo ak sifas pou kraze manje nan tout dan yo.
5. Netwaye sifas andedan dan devan ou yo. Pou fè sa, kenbe bwòs la yon fason vètikal epi fè anpil kou monte-desann.
6. Bwose lang ou pou retire bakteri yo epi pou pa gen move alèn.
7. Rense bouch ou ak bwòs dan an avèk dlo ki gen tanperati nòmal.

Pwal ki wonyen nan bwòs dan sa a vle di li pa kapab netwaye byen. Ranplase bwòs dan ou chak 3 mwa.



Fason pou Bwose Dan ak Fason pou Itilize Fil Dantè

Swen Dan Granmoun Aje

Bwose dan ou apre chak repa oswa omwen de fwa pa jou.

Si ou gen pwoblèm pou kenbe yon bwòs dan, mande yon manm fanmi ou oswa yon zanmi ou pou vlope yon ti moso twal toutotou bwòs dan an epi pou mare li avèk yon elastik. Sa ap fè manch lan pi fasil pou kenbe.

Fason pou pase fil nan dan ou:

1. Koupe yon gwo seksyon fil dantè (apeprè 18 pous), epi mare li toutotou dwèt lemajè ou. Woule lòt pwent fil dantè a toutotou dwèt lemajè lòt men an.
2. Kenbe fil dantè a di ant dwèt pous yo ak dwèt endèks ou yo.
3. Dousman pase fil dantè a nan fant dan ou yo avèk yon mouvman fwotman.
4. Lè fil dantè a rive nan liy jansiv lan, koube li an yon fòm C kont kote dan an. Antre li dousman nan espas ki nan mitan jansiv yo ak dan an.
5. Pandan ou kenbe fil dantè a sere, fwote li dousman anwo ak anba sifas dan an anpil fwa. Fè metòd sa a ankò sou toulède kote tout dan yo, pou asire ou itilize yon nouvo seksyon fil dantè a avèk chak dan.

Si ou jwenn metòd sa a difisil, eseye yon nouvo metòd, tankou itilizasyon yon fil dantè ki filte davans oswa yon bwòs entè-dantè (yon ti bwòs ki la sitou pou netwaye fant dan yo).

Pase fil dantè omwen yon fwa chak jou.

Si ou mete fodan, tanpri gade fèy enfòmasyon sou *Swen Fodan*.

**Kontakte dantis ou oswa pwofesyonèl swen dan ou
touswit si ou gen doule oswa si ou bezwen swen dan.**

