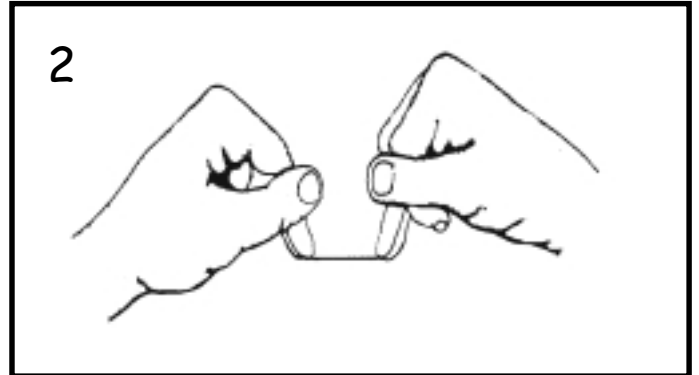


1

Kẹp sợi chỉ cước giữa ngón tay cái và ngón trỏ. Dùng ngón trỏ để đánh chỉ kẽ răng.

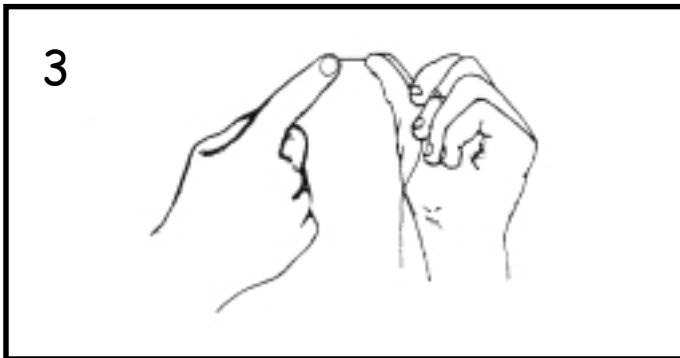
← Đo và cắt một đoạn chỉ cước bằng chiều dài cánh tay. Quấn một đầu sợi cước ba lần xung quanh ngón giữa của bàn tay này và quấn đầu kia của sợi cước vào ngón giữa của bàn tay kia.



2

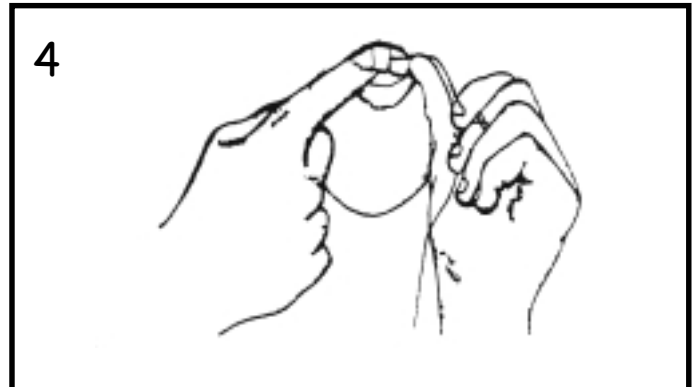
→

← Dùng hai ngón tay cái để đánh chỉ vào các kẽ răng hàm.



3

Nhét nhẹ sợi chỉ cước vào giữa kẽ răng bằng cách kéo tới kéo lui theo kiểu lên xuống, qua lại. Đừng nhét mạnh sợi cước vào giữa kẽ răng hay ấn xuống mạnh quá vì sẽ làm chảy máu.



4

→

← Quấn răng bằng sợi cước theo hình chữ “C”. Kéo sợi cước lên xuống theo cạnh của răng hai hay ba lần. Lặp lại động tác đó với cái răng khác. Dùng một đoạn chỉ cước mới cho mỗi chiếc răng.



5

Dựa theo North York Health Department

Vận Động Chăm Sóc Sức Khỏe Răng