



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية  
كلية الطب - الخدمات الطبية  
لجنة التثقيف الصحي  
سلسلة مطويات لجنة التثقيف الصحي (٢٨)



## لتنظيف أسطح ما بين الاسنان استخدم الخيط السني :



## حافظ على سلامة أسنانك

(٢)

لف الخيط حول كل سن بشكل حرف C وحركه بلطف صعودا أو نزولا على سطح السن وتحت مستوى خط اللثة استخدم جزء جديد من الخيط كلما انتقلت من سن إلى آخر .  
استخدم غسول للفم يحتوي على الفلورايد مرة في اليوم على الأقل .  
استمر في زيارة طبيب الأسنان للقيام بفحوصات دورية .

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي

للتواصل:

هاتف: ٢٥٨٣٠٥٧ - ٢٥٨٣١٠٣

اقطع ٥٠ سم من الخيط ثم لف معظمه حول الإصبع الأوسط من كل يد .  
اجعل الخيط مشدودا بواسطة الإبهام والسبابة من كل يد .  
ومرره بعناية إلى الأسفل بين الأسنان ،جنب الضغط على اللثة بقوة.