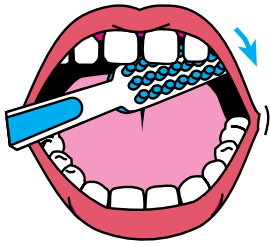


သွားတိုက်နည်း

- သွားပွတ်တံခေါင်းသေးငယ်ပြီး နူးညံ့သောအမွှေးပါ သည့် သွားပွတ်တံနှင့် ဖလိုရိုက်ပါသည့် သွားတိုက် ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- ကောင်းမွန်စွာသွားတိုက်ရန် အချိန် တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ယူပါ။



1 အပေါ်သွား အတွင်းဘက်

သွားဖုံးများပါ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး သွားတစ် ချောင်းစီတိုင်းကို ခပ်သွက်သွက် ရှေ့တိုးနှောက်ငင် တိုက်ပါ။



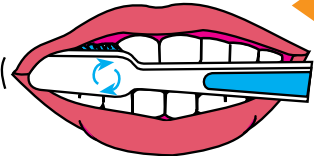
2 အောက်သွား အတွင်းဘက်

သွားဖုံးများပါ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး သွားတစ် ချောင်းစီတိုင်းကို ခပ်သွက်သွက် ရှေ့တိုးနှောက်ငင် တိုက်ပါ။



3 ဝါးစားသည့် သွားမျက်နှာပြင်များ

အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား အတွင်းဘက်ကို တိုက်ပါ။



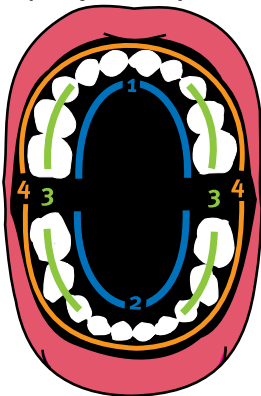
4 အပြင်ဘက်

စက်ဝိုင်းပုံစံ သို့မဟုတ် အပေါ်အောက် ရွေ့လျားပြီး တိုက်ပါ။ သွားတစ်ဖက်ခြမ်းမှ စတိုက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့် အခြားတစ်ဖက်သို့ ရောက်သွားအောင်တိုက်ပါ။

ဤပုံစံဖြင့် သင်၏သွားများကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းပေးပါ။

မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များ ရှစ်နှစ်သားအရွယ် ရောက်လာသည့်အချိန်အထိ သွားတိုက်ခြင်းကို ကူညီပေး သင့်သည်။

သွားတိုက်ဆေးကို ကလေးငယ်များ မမိနိုင်သည့်နေရာတွင် ထားပါ။



စတစ်ကာသည် မှန်မှ အလွယ်တကူ ကွာကျသွားလိမ့်မည်