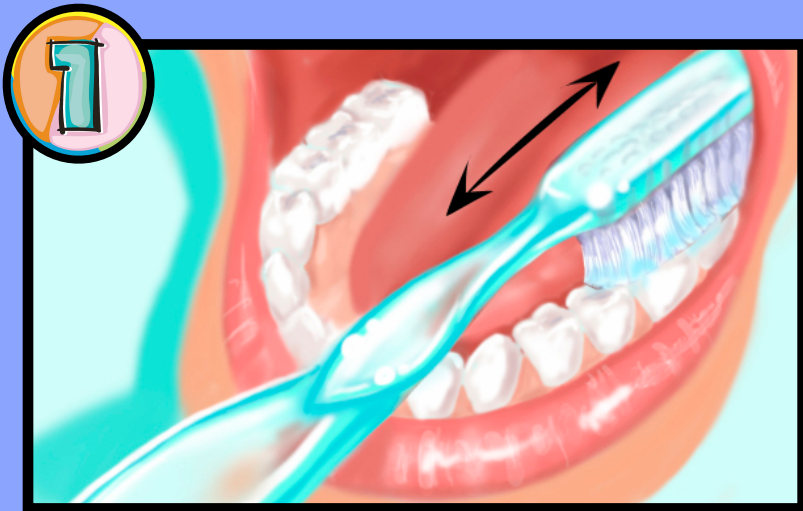
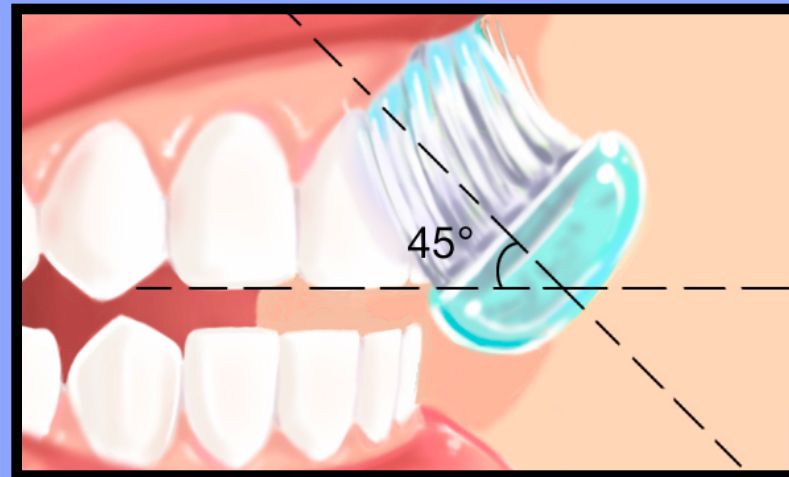
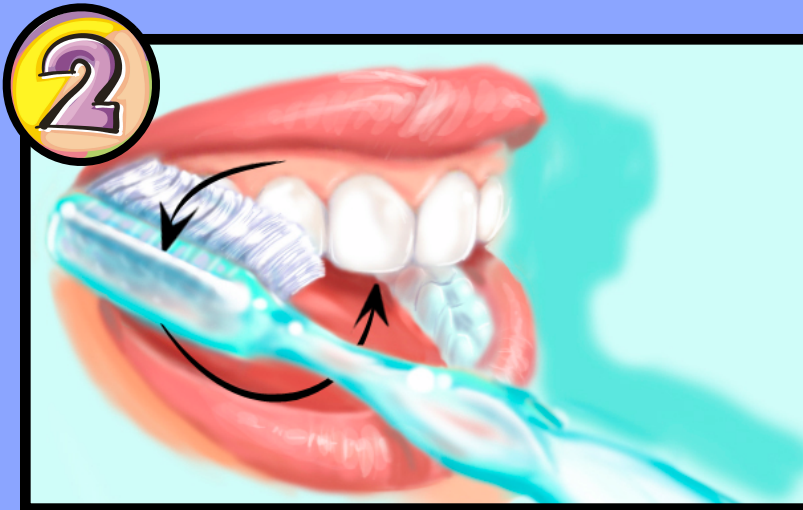


របៀបដុសធ្មេញ

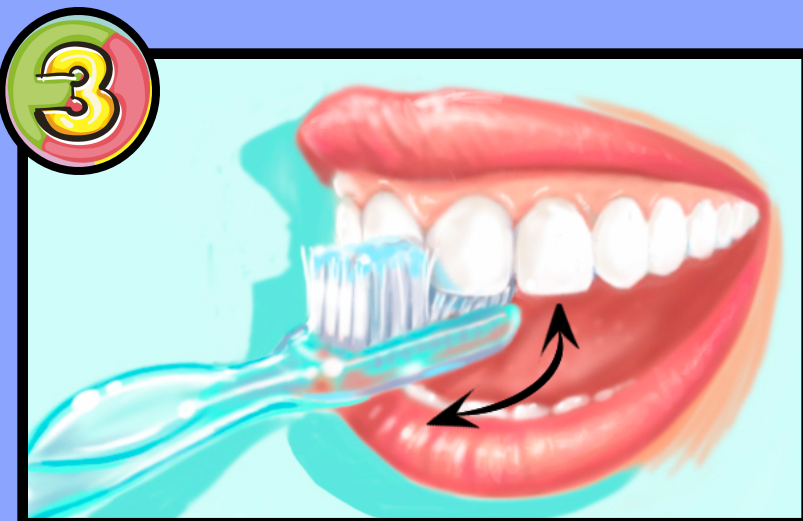
HOW TO BRUSH YOUR TEETH



ដើម្បីដុសធ្មេញអោយបានល្អយើងចាប់ផ្តើមដុសនៅលើធ្មេញផ្តាមខាងក្រោយទាំងសងខាងរបស់យើងបន្ទាប់មក នៅខាងលើផ្នែកខាងស្តាំ និងខាងលើផ្នែកខាងធ្វេង ។ រួចហើយយើងត្រូវបន្តដុសនៅផ្នែកខាងក្រោម ទាំងធ្វេង ទាំងស្តាំ។



បន្ទាប់មក យើងត្រូវឱ្យបំបែកដុសធ្មេញនៅផ្នែកខាងក្រៅវិញម្តង ដោយចាប់រុញច្រាសជារង្វង់តូចៗនៅលើធ្មេញរបស់យើង។



រួចមក យើងបន្តដុសនៅផ្នែកខាងក្នុងវិញម្តង ដោយរុញច្រាសជារាងរង្វង់តូចៗដដែល។ ហើយយើងដុសដូច្នោះចាប់តាំងពីធ្មេញខាងមុខ