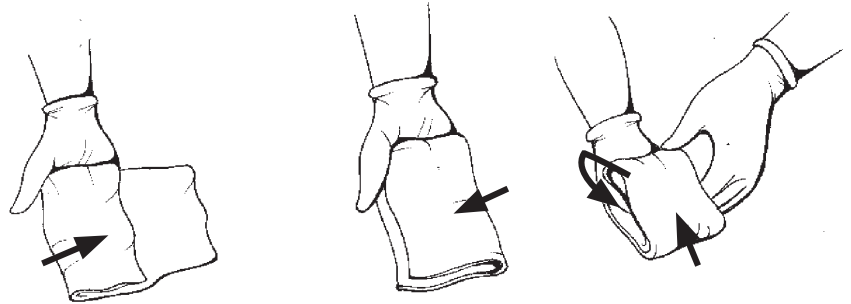


# KUMSAFISHA MGNJWA MWANAMKE

## Kadi ya Nasaha

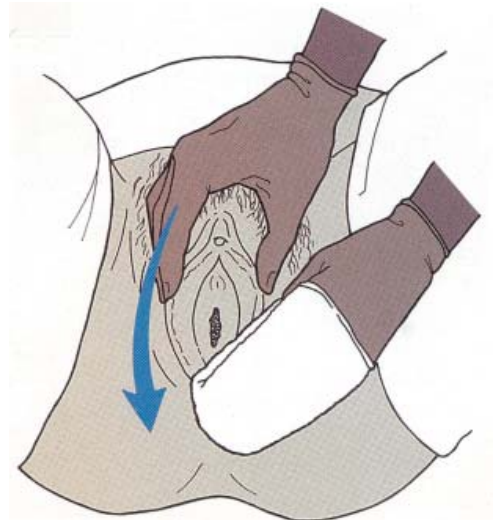
# 1

Tengeneza glavu ukitumia kitambaa safi cha pamba.



# 2

- Tenganisha midomo ya uke ukitumia mkono mmoja.
- Tumia kitambaa chenye unyevunyevu ambacho ulitumia kutengeneza glavu upanguse mgonjwa kutoka mbele kuelekea nyuma.
- Safisha midomo ya ndani kwanza (midomo midogo) kisha usafishe midomo ya nje (midomo mikubwa).
- Kila mara ukipangusa, tumia sehemu tofauti ya glavu.
- Kausha sehemu uliyopangusa kwa kupigapiga polepole ukitumia kitambaa safi.



# 3

- Safisha sehemu ya matako ukipangusa “kutoka mbele kuelekea nyuma” (uke hadi matako).
- Utaweza kusafisha vizuri sehemu ya matako ikiwa mgonjwa amelala upande.
- Mkaushe kwa kupigapiga polepole ukitumia kitambaa safi.

