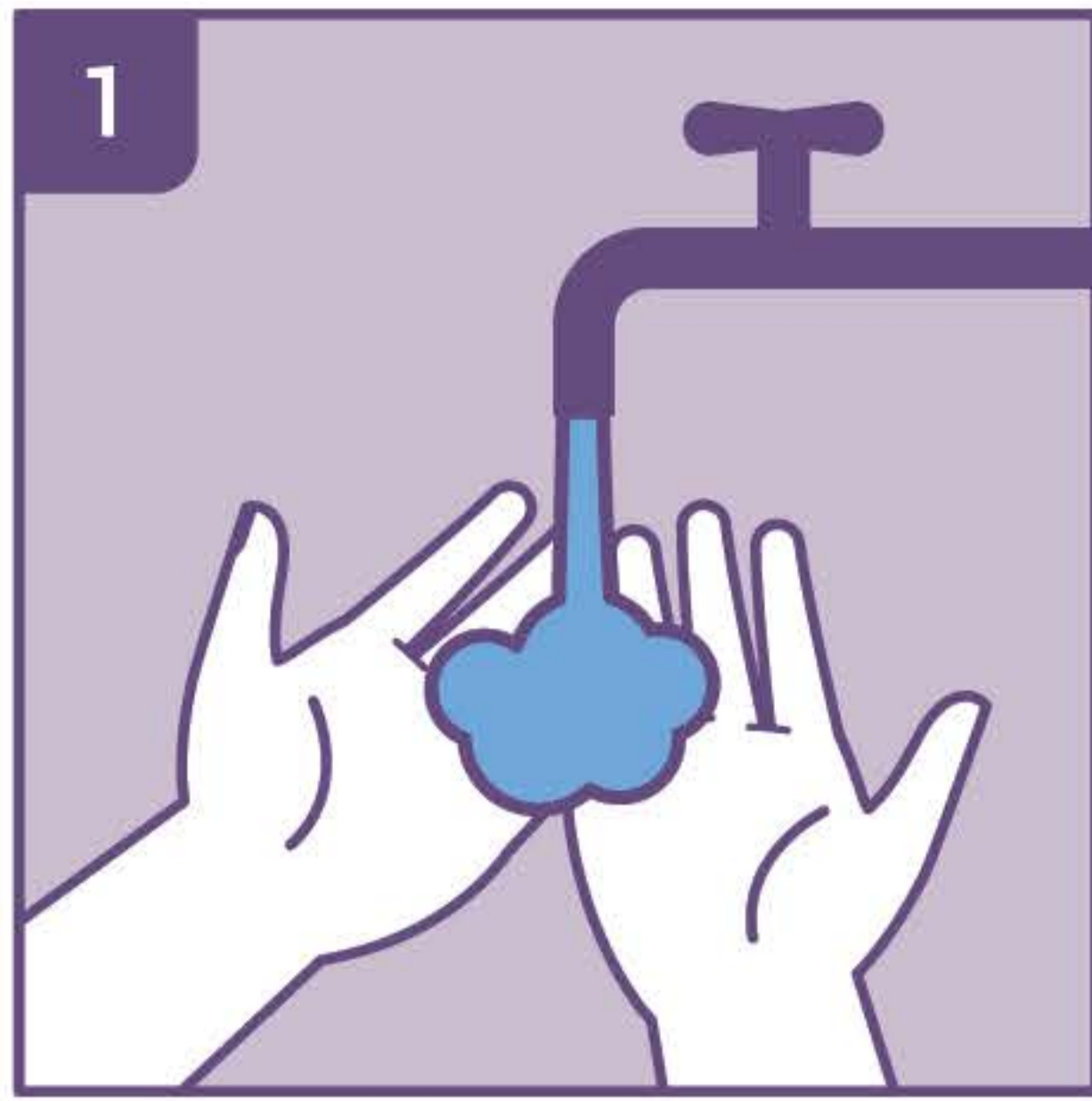
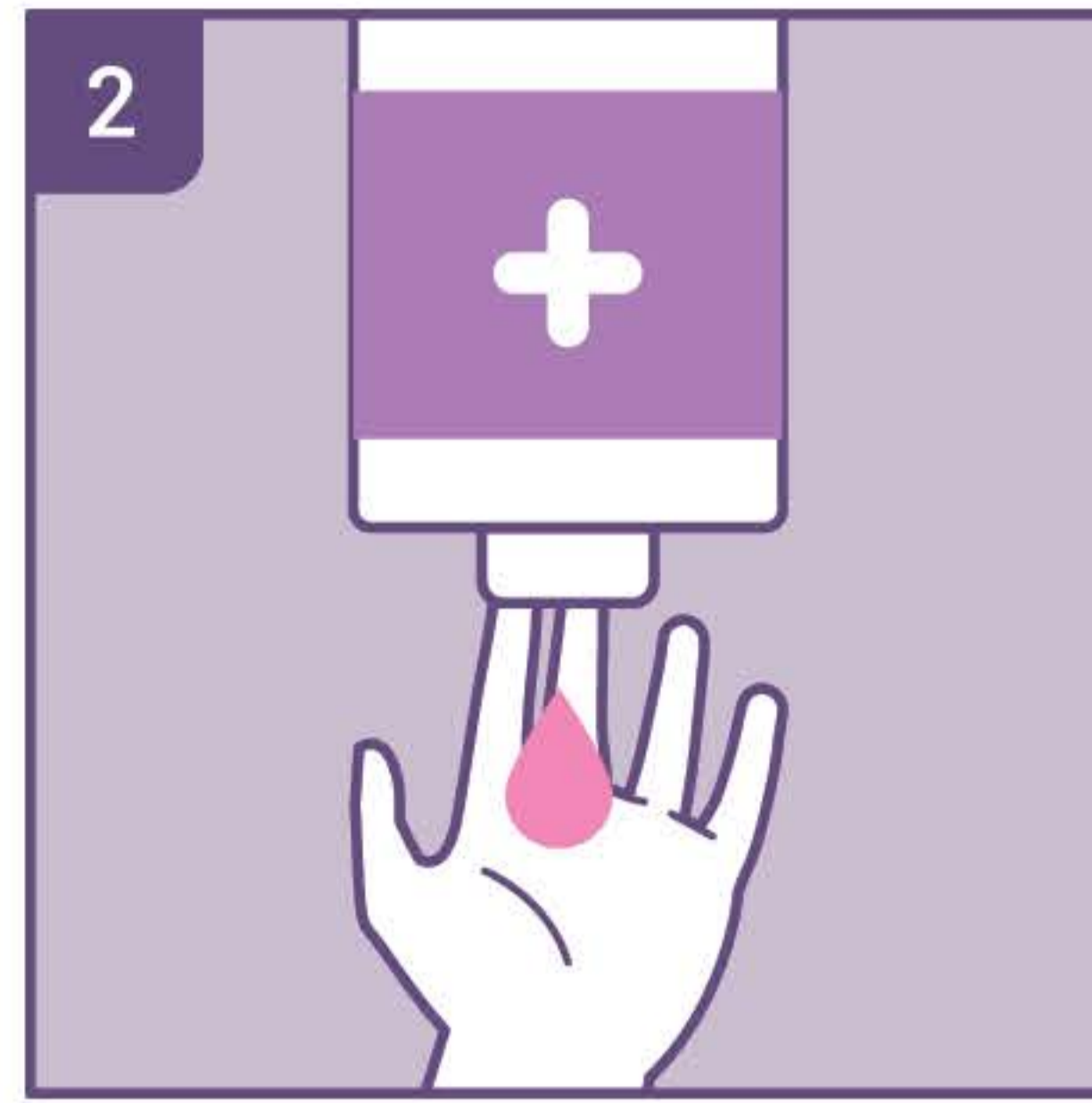


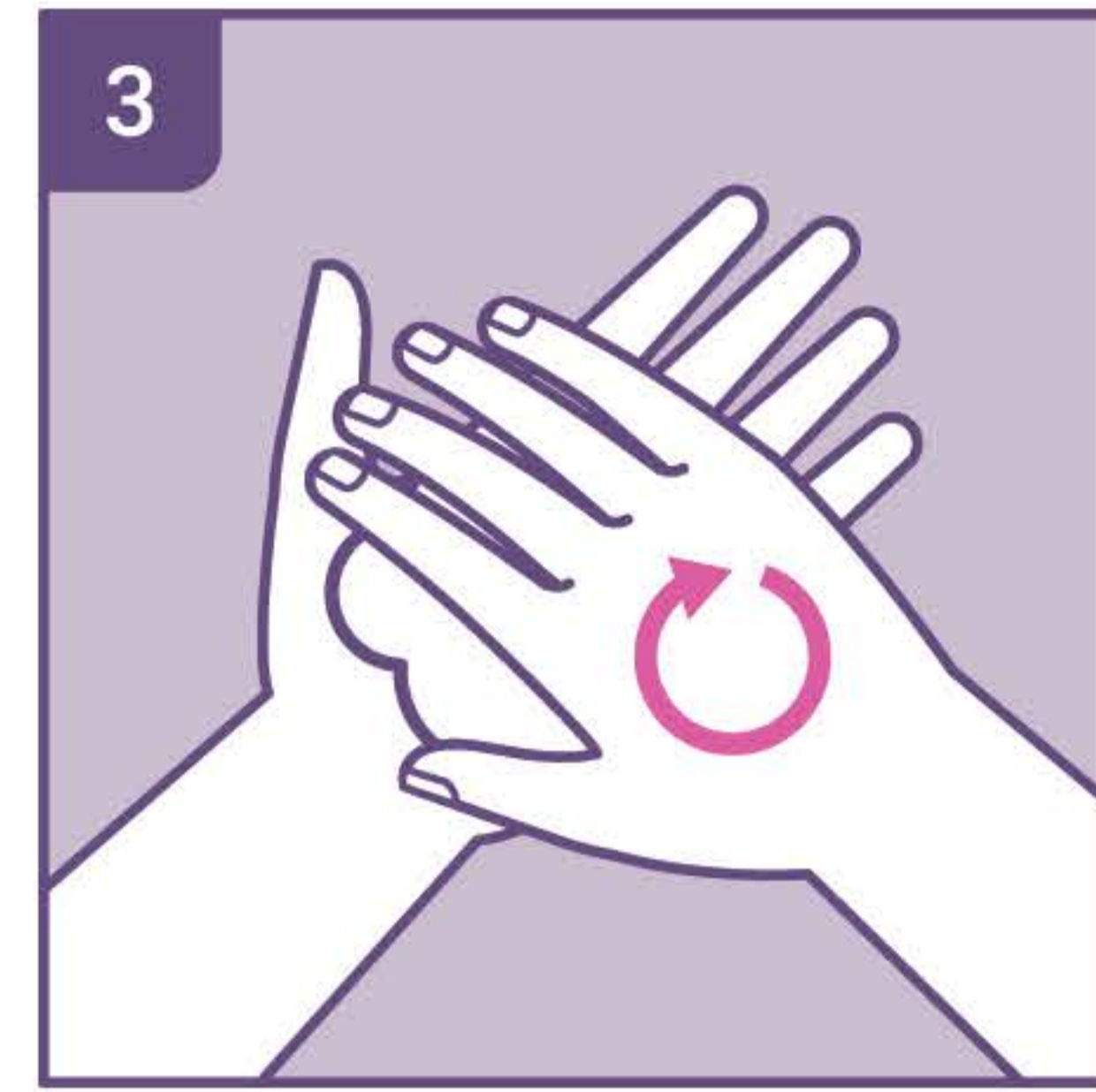
របៀបលាងដៃដែលមានប្រសិទ្ធិភាព



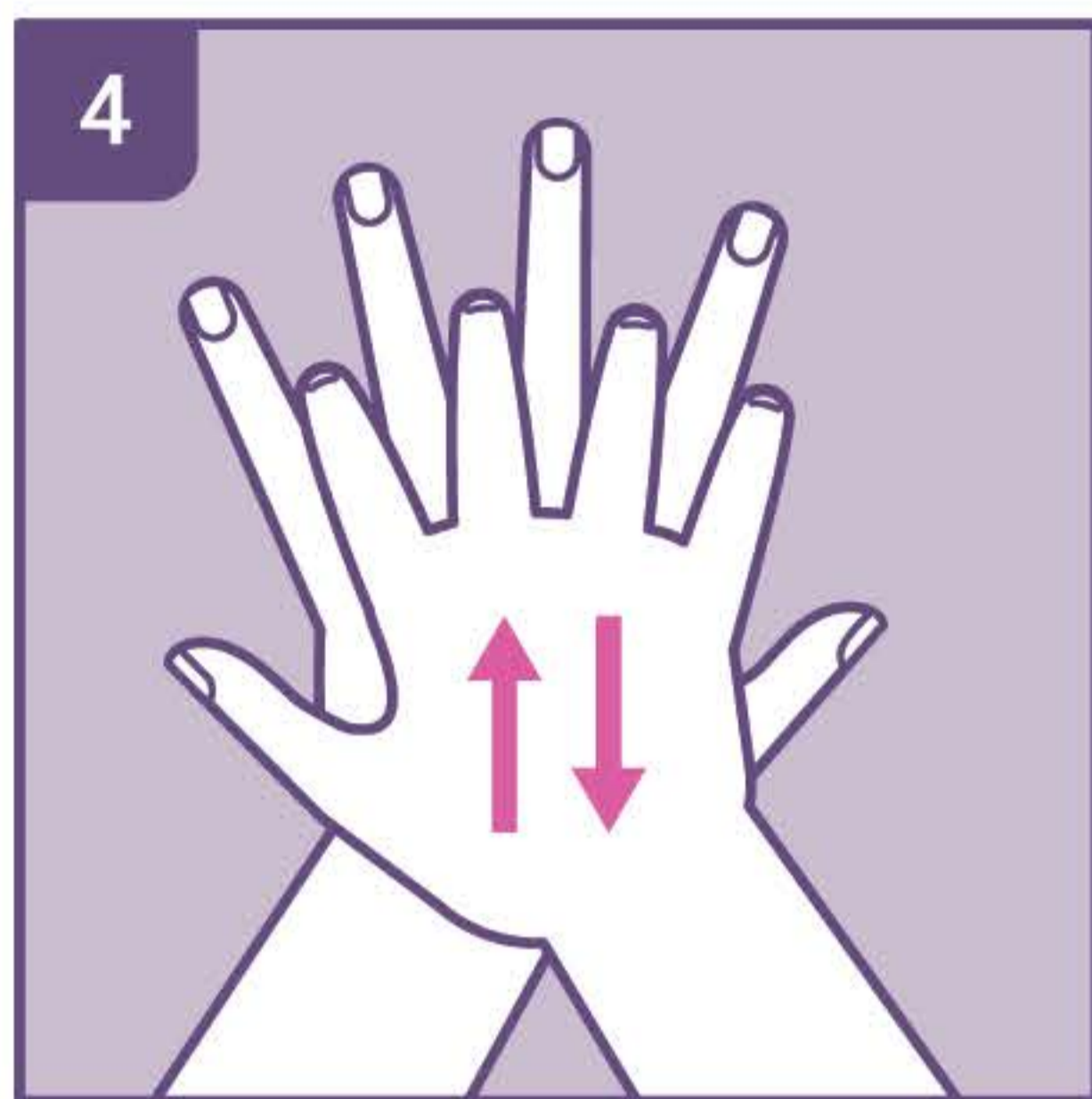
1 ធ្វើដៃជាមួយទឹក



2 ដាក់សាប៊ូ



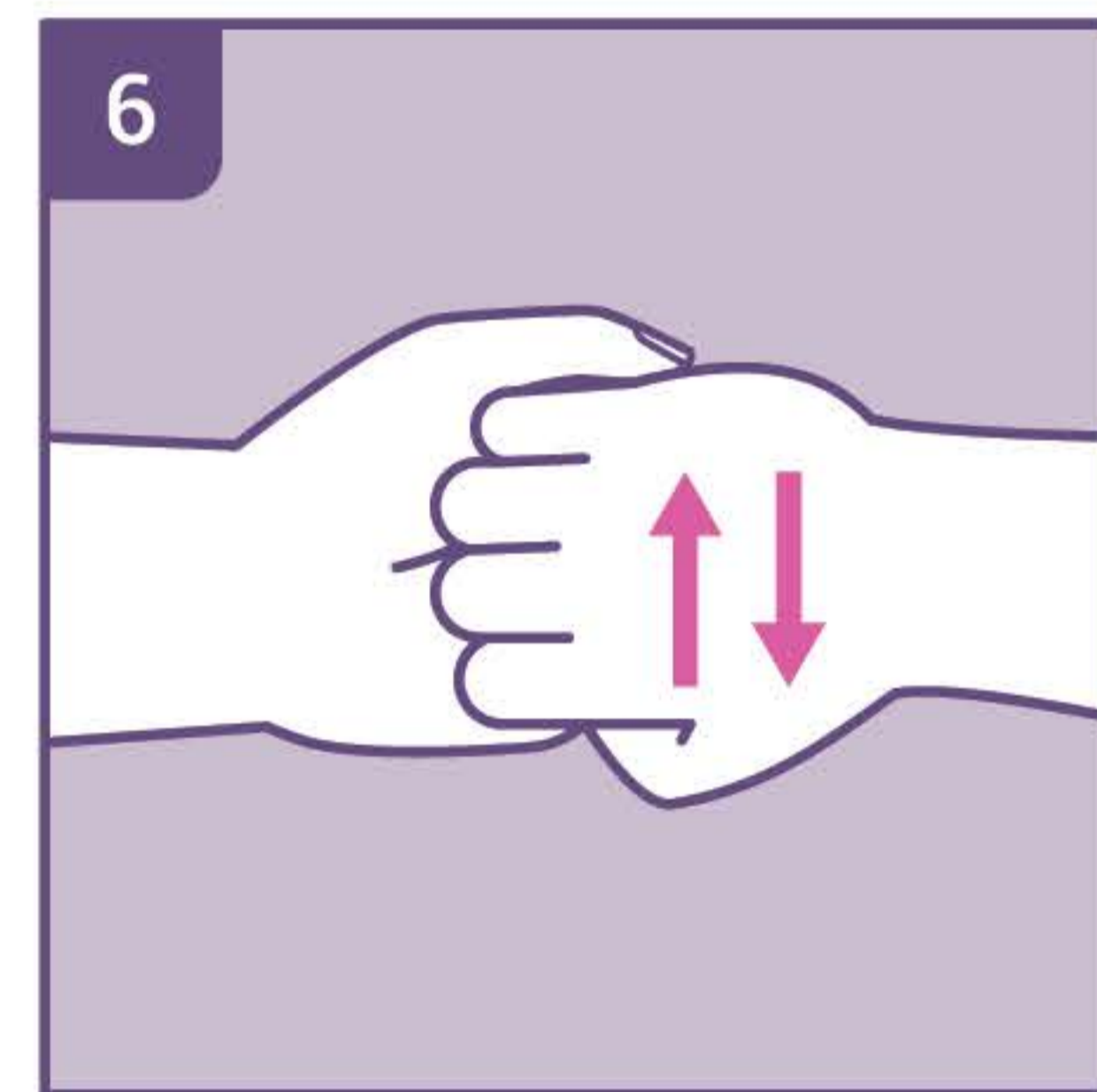
3 ដុសបាតដៃនឹងបាតដៃ



4 ជូតលាងខ្នងដៃរបស់អ្នក



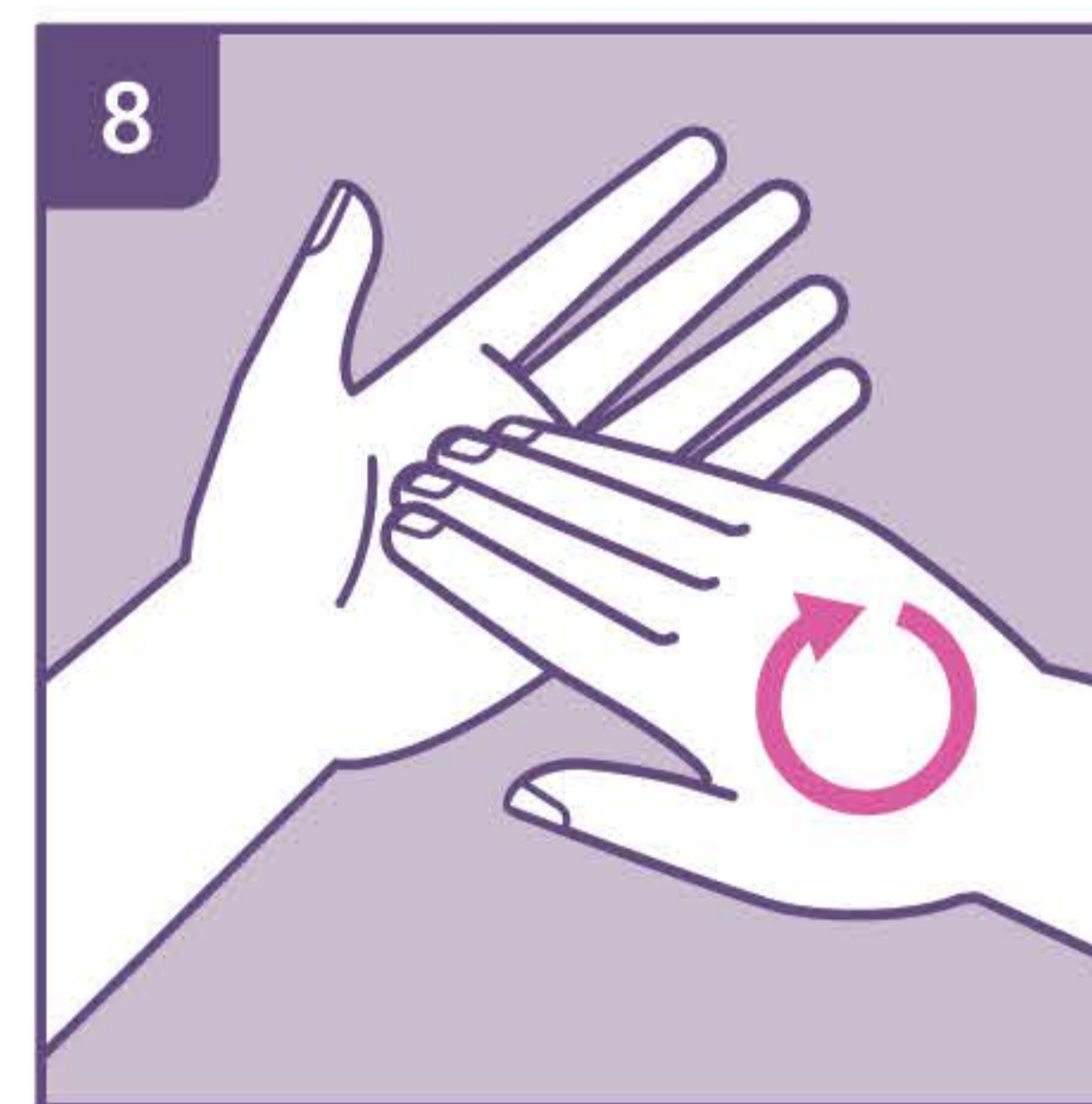
5 ដុសជូតនៅចន្លោះម្រាមដៃរបស់អ្នក



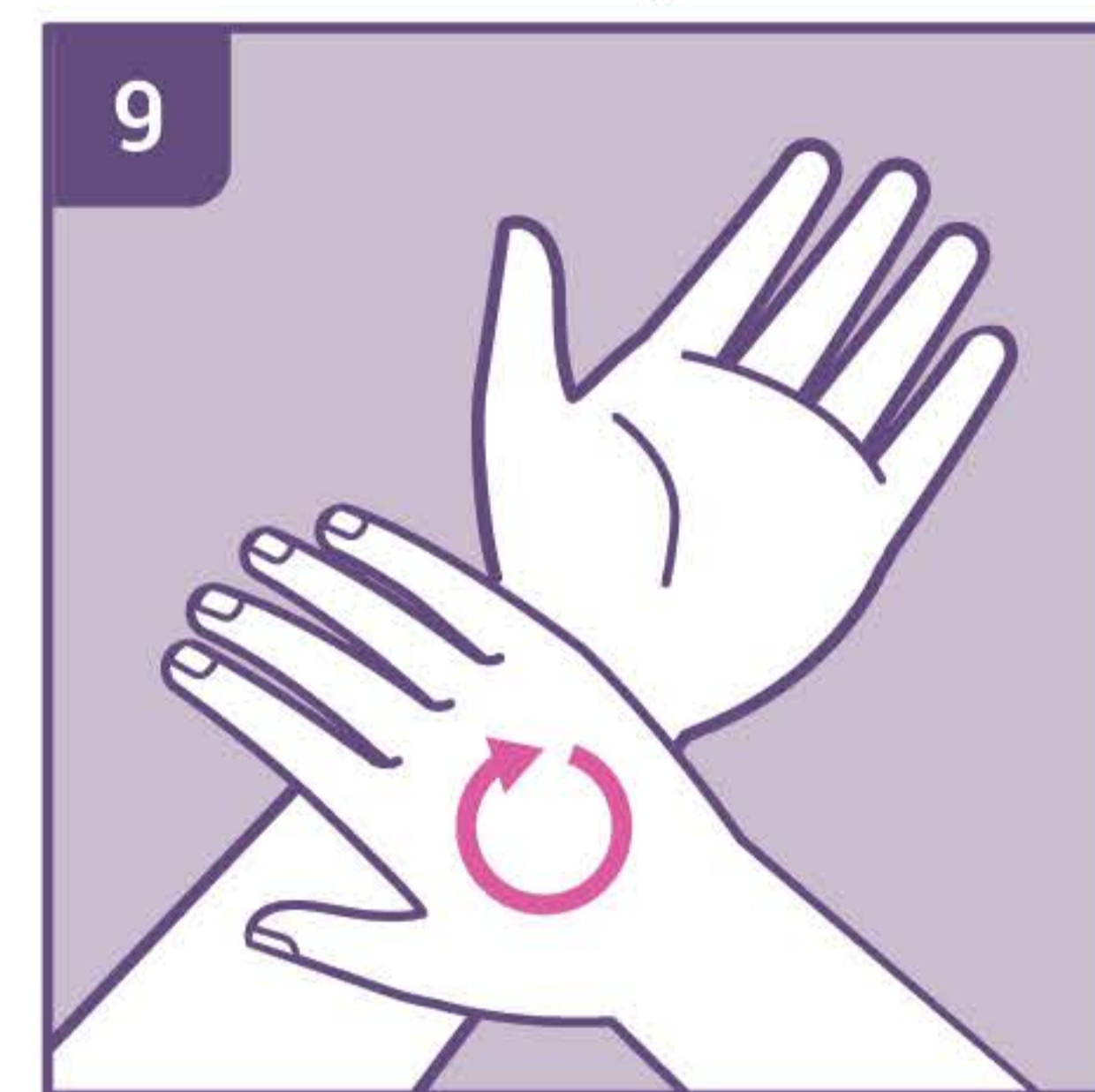
6 ដុសផ្នែកខាងក្រោយនៃម្រាមដៃ លើបាតដៃផ្ទុយមួយទៀត



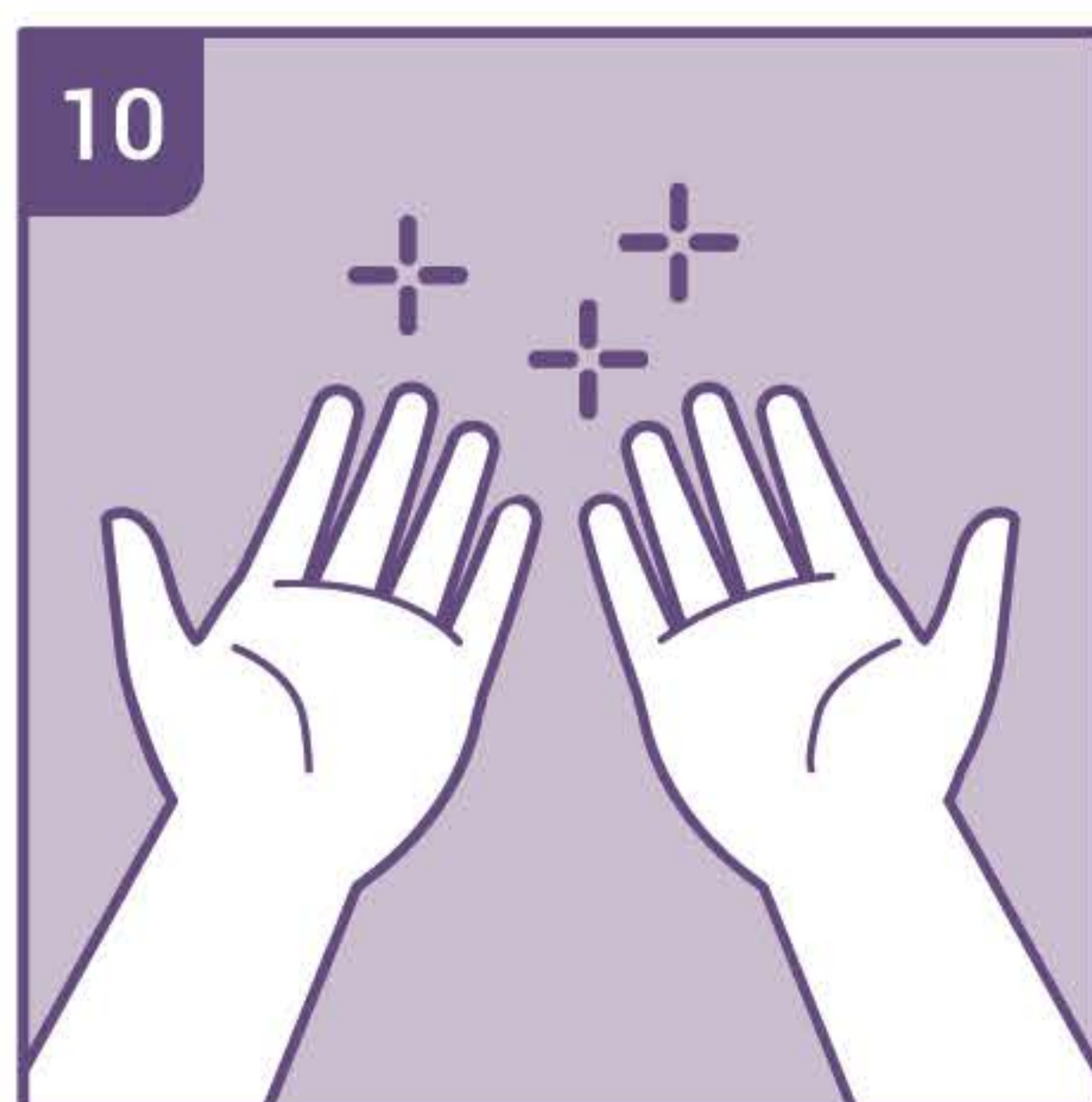
7 សម្អាតមេដៃដោយចលនា បង្វិលជុំវិញវា



8 លាងសម្អាតក្រចកដៃ និង ចុងម្រាមដៃ



9 ជូតកដៃដោយចលនាបង្វិលជុំវិញ



10 លាងជ័រ: និងជូតដៃឲ្យបានស្ងួតល្អ។ ឥឡូវដែររបស់អ្នកស្អាត!



ប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃ ប្រសិនបើមិនមានទឹក ស្អាត ឬកន្លែងលាងដៃ