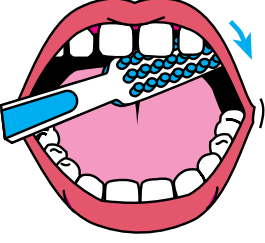


பல் துலக்குவது எப்படி

- சிறிய தலையுள்ள ஒரு மென் மயிருள்ள பல் தூரிகையையும் ஒரு புளோரைடு பற்பசையையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- நன்றாகப் பல் துலக்க ஒரிரு நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



1 மேல் உட்புறங்கள்

நீங்கள் முரசுகள் வரை துப்புரவாக்குவதை உறுதி செய்து ஒவ்வொரு பல்லையும் மேல் கீழாகத் துலக்குங்கள்.



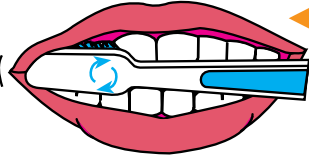
2 கீழ் உட்புறங்கள்

நீங்கள் முரசுகள் வரை துப்புரவாக்குவதை உறுதி செய்து ஒவ்வொரு பல்லையும் மேல் கீழாகத் துலக்குங்கள்.



3 சப்பும் மேற்பரப்புக்கள்

பின் பற்களை மேல் கீழாகத் துலக்குங்கள்.



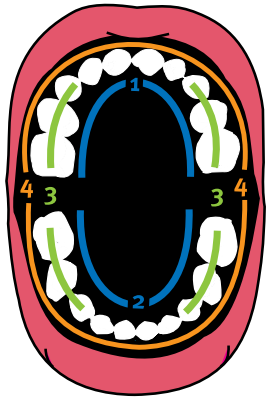
4 வெளிப்புறங்கள்

சுற்றாக அல்லது மேல் கீழாகப் பல் துலக்குங்கள். ஒரு பக்கத்தில் தொடங்கி அனைவற்றையும் துலக்கிக்கிக் கொண்டு மறு பக்கம் செல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் இரு தடவை உங்களது பற்களை இவ்வாறு துலக்குங்கள்.

பிள்ளைகள் கிட்டத்தட்ட எட்டு வயதாகும் வரை பெற்றோர் பல் துலக்குவதில் உதவ வேண்டும்.

பற்பசையை சிறுவர்களுக்கு எட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்.



Queensland
Government

ஸ்டிக்கர் எளிதாக மறு வாக்கில் உரியும்