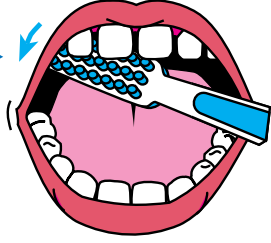


## كيفية تنظيف الأسنان

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات برأس صغير ومعجون أسنان مزود بالفلورايد.
- تحتاج لدقيقة أو دقيقتين لتنظيف الأسنان جيداً.

### 1 السطح الداخلي للأسنان العلوية

حرك الفرشاة للأعلى وللأسفل على كل سن من الأسنان وتأكد من تنظيف اللثة.



### 2 السطح الداخلي للأسنان السفلية

حرك الفرشاة للأعلى وللأسفل على كل سن من الأسنان وتأكد من تنظيف اللثة.



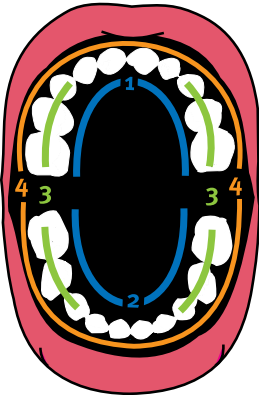
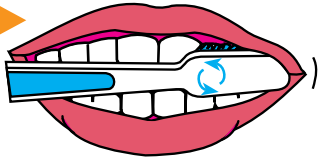
### 3 أسطح المضغ

نظّف الأسنان العلوية والسفلية الخلفية.



### 4 الأسطح الخارجية

نظّف الأسنان باستخدام حركة دائرية أو باتجاه الأعلى والأسفل. ابدأ من جهة معينة ثم انتقل إلى الجهة الأخرى.



نظّف أسنانك على هذا النحو مرتين في اليوم.

يجب على الوالدين المساعدة في تنظيف أسنان أطفالهم حتى بلوغهم الثامنة من العمر تقريباً.

احتفظ بمعجون الأسنان بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.



Queensland  
Government

يمكنك نزع الملصق بسهولة عن المرأة