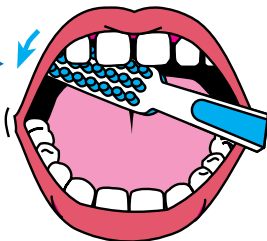


## چطور مسواک بزیم

- از یک مسواک نرم و کوچک و یک خمیردندان دارای فلوراید استفاده کنید.
- به مدت 1 تا 2 دقیقه و بخوبی مسواک بزنید.

### 1 بالا، قسمت داخل

مسواک را روی هر دندان بکشید و مطمئن شوید که دندان‌ها را تا لثه‌ها تمیز می‌کنید.



### 2 پایین، قسمت داخل

مسواک را روی هر دندان بکشید و مطمئن شوید که دندان‌ها را تا لثه‌ها تمیز می‌کنید.



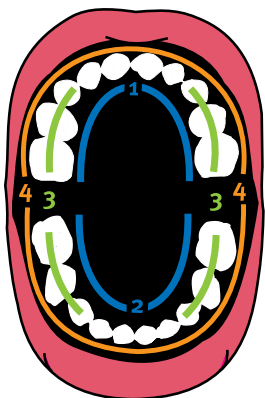
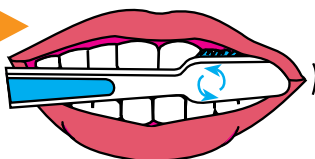
### 3 سطح‌های جَوَئِدِه و آسیاب

مسواک را روی دندان‌های بالا و پایین عقبی بکشید.



### 4 قسمت‌های بیرونی

به صورت حرکت دایره‌ای و یا حرکت‌های بالا و پایین، مسواک بزنید. از یک سمت شروع کنید تا به سمت دیگر برسید.



روزی دو مرتبه به همین صورت دندان‌های خود را تمیز کنید.

والدین باید تا حدود هشت سالگی، به کودکان برای مسواک زدن کمک کنند.

خمیر دندان را از دسترس خردسالان دور نگه دارید.



Queensland  
Government

برچسب به راحتی از روی آینه جدا می‌شود