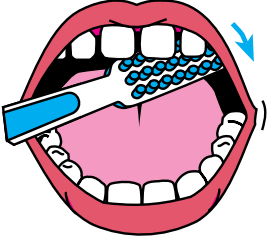


दाँत कसरी माभ्ने

- एउटा सानो टाउको भएको नरम टूथब्रश र फ्लोराइडयुक्त दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नुहोस् ।
- राम्रोसँग दाँत माभ्ने एकदेखि दुई मिनेट समय लगाउनुहोस् ।



१ माथि भित्र कुनाहरूमा

गिजाको सफाइ समेत सुनिश्चित गर्न प्रत्येक दाँतमा पुग्ने गरी चलाइरनुहोस् ।



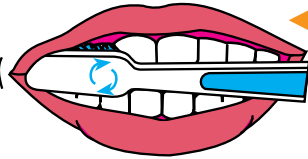
२ तल भित्र कुनाहरूमा

गिजाको सफाइ समेत सुनिश्चित गर्न प्रत्येक दाँतमा पुग्ने गरी चलाइरनुहोस् ।



३ चपाउने सतहरूमा

दाँतको तल र माथि गरी ब्रश गर्नुहोस् ।



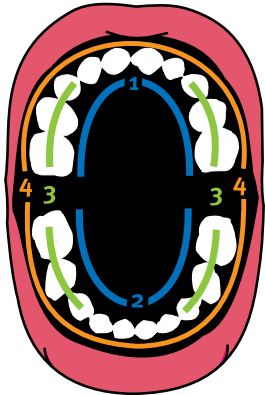
४ बाहिरी कुनाहरूमा

ब्रशलाई गोलाकार वा माथि र तलको गतिमा प्रयोग गर्नुहोस् । एक छेउबाट शुरू गरेर सबैतिर पुग्ने गरी अर्कोतर्फ लैजानुहोस् ।

दाँतलाई यसैगरी दिनको दुईचोटि सफा गर्नुहोस् ।

आठ वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई अभिभावकले दाँत माभ्ने सहयोग गर्नुपर्दछ ।

दन्तमञ्जनलाई साना बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस् ।



Queensland
Government

स्टिकरलाई सजिलै ऐनाबाट निकाल्न सकिन्छ