

النصائح الأهم لصحة الأسنان

Top Tips for Healthy Teeth – Arabic

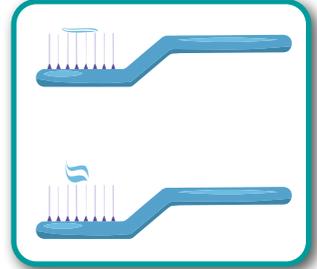
التنظيف باستعمال فرشاة جافة –
لا حاجة للماء



استخدم 1450 جزء في المليون
من معجون أسنان بالفلورايد
لجميع أفراد الأسرة



مسحة من معجون الأسنان لمن تتراوح
أعمارهم ما بين 0-3 سنوات ، وبحجم
حبة البازلاء من 3 سنوات فصاعدًا



استخدم الفرشاة مرتين يوميًا
– في الصباح وقبل النوم



نظف أسنانك لمدة دقيقتين



تذكر أن تغيير فرشاة أسنانك بانتظام



سجل مع طبيب الأسنان المحلي
وقم بزيارته بانتظام – فحوصات
الآن آيتش أس مجانية!



إذا اتبعت هذه النصائح فستساعدك على وقايتك
أنت وأطفالك من تسوس الأسنان!