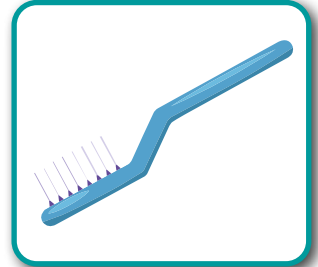


# نکات مهم برای دندان های سالم

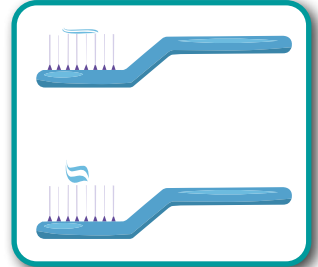
برس کردن خشک - بدون نیاز به آب



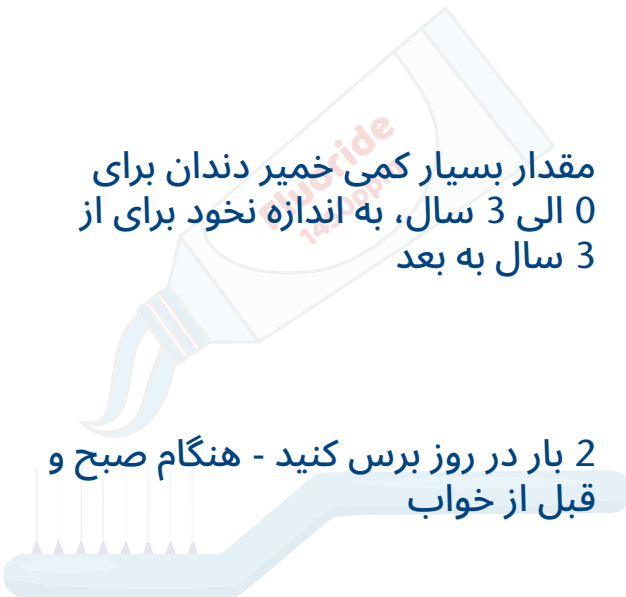
برای تمام اعضای خانواده از خمیر دندان  
فلورايد 1450ppm استفاده کنید



مقدار بسیار کمی خمیر دندان برای  
0 الی 3 سال، به اندازه نخود برای از  
3 سال به بعد



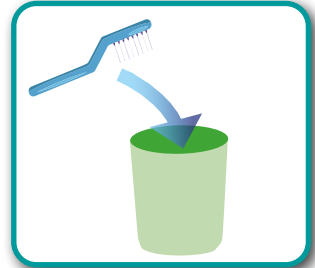
2 بار در روز برس کنید - هنگام صبح و  
قبل از خواب



برای 2 دقیقه برس کنید



به یاد داشته باشید که برس خود را به طور  
منظم عوض کنید



با دندان پزشک محلی خود ثبت نام کنید  
و به طور منظم به آن مراجعه کنید -  
معاینات NHS رایگان است!



اگر این نکات را رعایت کنید، این کمک خواهد  
کرد که شما و فرزندانتان از پوسیدگی دندان  
جلوگیری کنید!