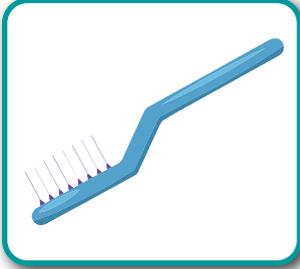


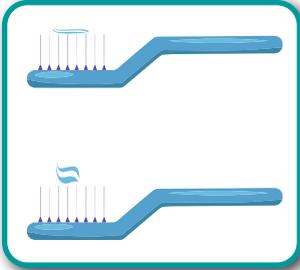
स्वस्थ दांतों के लिए शीर्ष युक्तियाँ



ड्राई ब्रशिंग - पानी की जरूरत नहीं



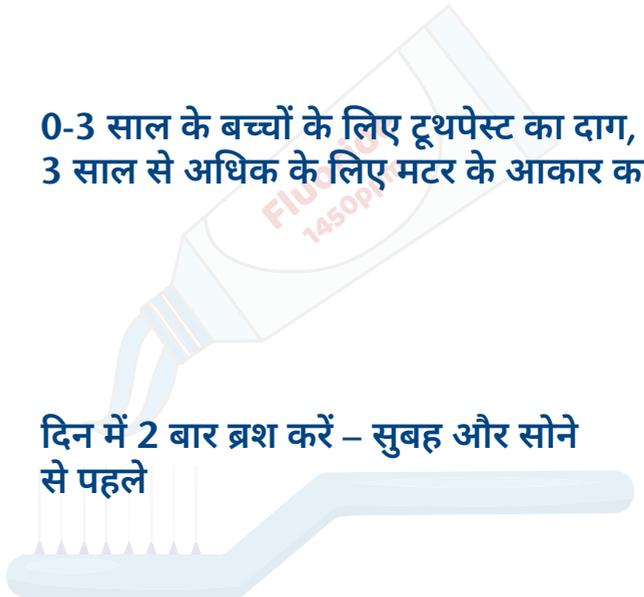
पूरे परिवार के लिए 1450ppm फ्लोराइड टूथपेस्ट का प्रयोग करें



0-3 साल के बच्चों के लिए टूथपेस्ट का दाग,
3 साल से अधिक के लिए मटर के आकार का

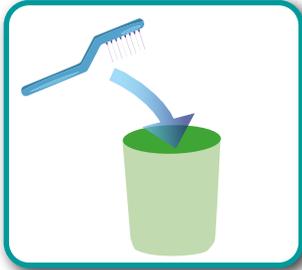


दिन में 2 बार ब्रश करें – सुबह और सोने
से पहले





2 मिनट तक ब्रश करें



अपने टूथब्रश को नियमित रूप से बदलना याद रखें



अपने स्थानीय दंत चिकित्सक के साथ पंजीकरण करें और नियमित रूप से जाएँ – NHS जाँच निःशुल्क है!

यदि आप इन युक्तियों का पालन करते हैं तो यह आपको और आपके बच्चों को दाँत क्षय होने से रोकने में मदद करेगा!