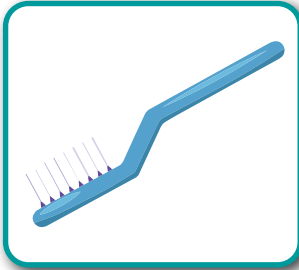


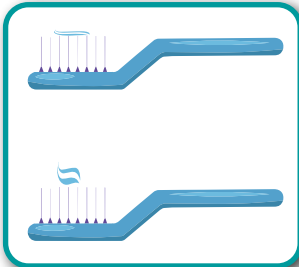
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਸੁੱਕਾ ਬੁਰਸ਼ - ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ



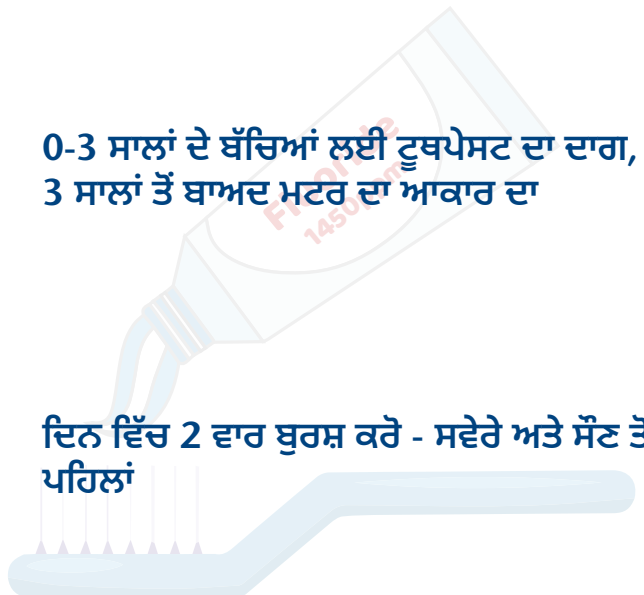
ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ 1450ppm ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



0-3 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦਾ ਦਾਗ,
3 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਟਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਾ

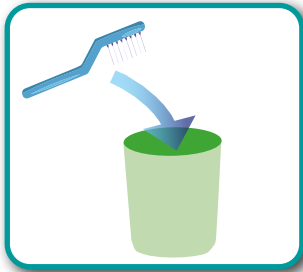


ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ - ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ





2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਟੂਥਬਰੱਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ
ਯਾਦ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ
ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਓ -
NHS ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਮੁਫਤ ਹਨ!

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ!