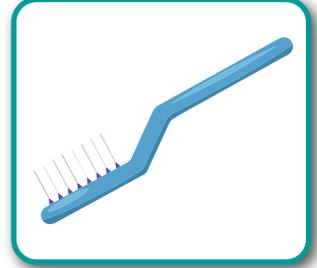


صحت مند دانتوں کے بارے میں اہم مشورے۔

Top Tips for Healthy Teeth – Urdu

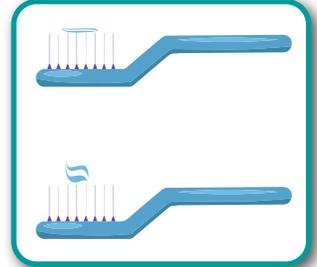
خشک برش کا استعمال – پانی کی ضرورت نہیں ہے۔



سارے کنبے کے لئے 1450 پی پی ایم
فلورا ایڈ ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں۔



0-3 سال کے لیے پتلی سی تہہ اور 3 سال سے زائد کے
لئے مٹر کے دانے کے سائز کے برابر۔



دن میں 2 بار برش کریں – صبح کے
وقت اور سونے سے قبل۔



2 منٹ تک برش کریں۔



یاد رکھیں کہ اپنا ٹوتھ برش باقاعدگی سے تبدیل کرنا ہے۔



دانتوں کے مقامی ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹرڈ ہو جائیں اور باقاعدگی سے معائنہ کروائیں - این ایچ ایس چیک اپ مفت ہیں!



اگر آپ ان مشوروں پر عمل کریں تو یہ آپ اور آپ کے بچوں کے دانتوں کو خراب ہونے سے بچانے میں مددگار ثابت ہوں گے!