



بّلّ فرشاة الأسنان بالماء

1

ضع كمية من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد وفقاً للتعليمات

2

ابداً تنظيف الأسنان بالفرشاة من الأعلى من الخلف. ضع الفرشاة على السطح الخارجي للسن بحيث تكون الشعيرات جزئياً أيضاً على اللثة

3

نظف الأسنان بالفرشاة بحركة للأمام والخلف. بعد تنظيف الأسطح الخارجية، نظف جميع أسطح المضغ وأخيراً نظف جميع الأسطح الداخلية

4

كرر نفس العملية على الأسنان السفلية. ابصق معجون الأسنان من الفم في النهاية. لا تشنط فمك

5

1

2

3

4

5

بِلَلْ فَرْشَةَ الأَسْنَانَ بِالْمَاءِ

ضع كمية من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد وفقاً للتعليمات

ابدأ تنظيف الأسنان بالفرشاة من الأعلى من الخلف. ضع الفرشاة على السطح الخارجي للسن بحيث تكون الشعيرات جزئياً أيضاً على اللثة

شُغِّل فرشاة الأسنان. يتم الإبقاء على فرشاة الأسنان في مكانها على السن والعد ببطء إلى ثلاثة. انتقل إلى السن التالي وكرر نفس العملية. بعد تنظيف الأسطح الخارجية، نظف جميع أسطح المضغ وأخيراً نظف جميع الأسطح الداخلية

كرر نفس العملية على الأسنان السفلية. ابصق معجون الأسنان من الفم في النهاية. لا تشطف فمك

