



1 برس یا فیلامنت مسواک را
با آب خیس کنید

1

2 طبق رهنمون داده شده، مقداری
خمیردندان حاوی فلوراید را روی
برس مسواک بگذارید

2



3 مسواک زدن را از دندانهای فوقانی
عقب دهان آغاز کنید. برس مسواک را
طوری روی سطوح خارجی دندانها قرار
دهید که قسمتی از فیلامنت روی لثه
قرار گیرد

3



4 با حرکات پس و پیش، دندانها را
مسواک کنید. پس از سطوح
بیرونی، سطوح جونده و دست آخر
تمام سطوح داخلی دندانها را نیز
مسواک بزنید

4



5 همین عمل را برای دندانهای تحتانی
نیز تکرار کنید. در پایان، خمیردندان
باقی مانده در دهان را به بیرون تف
کنید. دهانتان را نشویید

5



برس یا فیلامنت مسواک را
با آب خیس کنید

1

طبق رهنمون داده شده، مقداری
خمیردندان حاوی فلوراید را روی برس
مسواک بگذارید

2

مسواک زدن را از دندانهای فوقانی عقب
دهان آغاز کنید. برس مسواک را طوری
روی سطوح خارجی دندانها قرار دهید که
قسمتی از فیلامنت روی لثه قرار گیرد

3

مسواک برقی را روشن کنید. برس
مسواک را روی یک دندان قرار داده و
آهسته تا سه بشمارید. بعد روی
دندان بعدی و به همین روش ادامه
دهید. پس از سطوح خارجی، سطوح
جونده و دست آخر تمام سطوح
داخلی دندانها را مسواک بزنید

4

همین عمل را برای دندانهای تحتانی
نیز تکرار کنید. در پایان، خمیردندان
باقی مانده در دهان را به بیرون تف
کنید. دهانتان را نشوید

5