

دهانم را مراقبت می‌کنم

PIDÄN HUOLTA SUUNTERVEYDESTÄNI Persia



من از این اجتناب می‌کنم

خودم می‌توانم دندانهایم را مسواک
کنم، احتیاجی به کمک دیگران ندارم

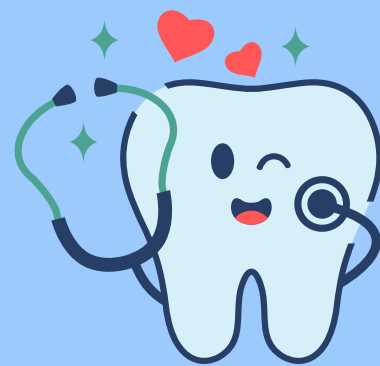
گاهی دندانهایم را مسواک می‌زنم، نه
هر روز

در مسواک زدن فقط از آب
استفاده می‌کنم

برای رفع تشنگی آب‌میوه می‌خورم

هر وقت خواسته باشم غذا
می‌خورم، ساعت معینی برای
غذا خوردن ندارم

هر روز تنقلات می‌خورم



من این را ترجیح می‌دهم

هنگام مسواک زدن بزرگترها به من
کمک می‌کنند

دندانهایم را صبح و شب مسواک می‌زنم

از خمیردندان فلوردار استفاده
می‌کنم

برای رفع تشنگی آب می‌خورم

فقط سر هر وعده غذا می‌خورم، تنقلات
نمی‌خورم

شیرینی را فقط هنگام دسر پس از غذا
می‌خورم

آدامس زایلیتول می‌جوم یا
پاستیل زایلیتول می‌خورم