

طريقة تنظيف الأسنان

✓ ابصق معجون
الأسنان ولا
تمضمض فمك
بالماء

✓ نظف أسنانك
مرتين باليوم

✓ استخدم معجون
أسنان بالفلوريد

✓ استخدم فرشاة
أسنان بشعيرات
ناعمة ورأس
صغير الحجم.

استخدم كمية معجون
أسنان بالفلوريد بحجم
حبة البازلاء على فرشاة
أسنان ناعمة الشعيرات.



نظف أسنانك صباحاً
وليلاً قبل الذهاب
إلى النوم.



نظف برفق أسطح الأسنان العليا
والسفلى بالفرشاة. أبدأ من جهة
واحدة وتابع التنظيف إلى كامل
الجهة الأخرى من الفم.



نظف السطح الداخلي لكل سنّ
وتأكد من تنظيفه وصولاً إلى
اللثة.



نظف السطح الخارجي من أسنانك
بحركة دائرية. أبدأ من جهة وانتقل
إلى كامل الجهة الأخرى من الفم.



طريقة استخدام خيطة الأسنان

استخدم خيطة الأسنان لتنظيف
المواضع التي لا تصل إليها فرشاة
الأسنان. حرّك الخيطة بين الأسنان
برفق إلى الأعلى والأسفل.

هل ينبغي أن استخدم غسولاً للفم؟

لا تستخدم غسولاً للفم إلا إذا نصح به طبيب الأسنان.

جهات يمكن الاتصال بها

توفر الخدمات الحكومية للأسنان في نيو ساوث ويلز رعاية أسنان مجانية لجميع الأطفال تحت سن 18 عاماً الذي لديهم بطاقة مديكير.

يُمكن البالغين الساكنين في نيو ساوث ويلز الذين يحملون بطاقة خصم (concession) من الحكومة الأسترالية أن يتلقوا أيضاً رعاية مجانية للأسنان بواسطة الخدمات الحكومية للأسنان في نيو ساوث ويلز.

للمزيد من المعلومات عن الخدمات الحكومية للأسنان
اتصل على 1800 679 336 أو تفقّد

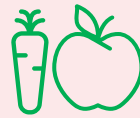
<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



افحص أسنانك
باتتظام



اختر الماء
كشرب



تناول المزيد من
الفواكه والخضار



نظف أسنانك
صباحاً وليلاً

