



المحافظة على صحة الأسنان



نظّف أسنانك ولثتك ولسانك بفرشاة الأسنان كل
صباح وكل مساء



تناول المزيد من الفواكه والخضروات كل يوم
تناول وجبات منتظمة وقُلّل من الوجبات الخفيفة خلال اليوم



اجعل ماء الحنفية شربك الرئيسي



أفحص أسنانك بانتظام وزر طبيب الأسنان
لمعالجة أيّ وجع في الأسنان أو نزيف في اللثة



امسح الرمز للمزيد
من المعلومات عن
صحة الأسنان.



للمزيد من المعلومات الصحية بلغات متعددة تفقّد الموقع
www.mhcs.health.nsw.gov.au

إذا احتجت إلى مساعدة للاتصال بالخدمات الصحية أو الترجمة،
يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على
الرقم 13 14 50.