

چطور بوریش کنین

✓ کرم دندو ره
توف کنین ولی قد
آب آبکش نکنین

✓ دو بار د روز
بوریش کنین

✓ کرم دندون
فلوراید استفاده
کنین

✓ یک بوریش که
نرم باشه و سر
شی ریزه باشه
استفاده کنین



به اندازه یک نخود
کرم دندون فلوراید د
روی یک بوریش نرم
استفاده کنین.



صبحانه بوریش کنین
و شاو پیش از خاو
بوریش کنین.



آرام فضای بالایی و پائینی دندو
ره بوریش کنین. از یک طرف
شروع کنین تا آخر طرف دیگه
دان بورین.



داخل هر دندو ره بوریش کنین
و د یاد شیم باشه که ایروم ره
هم پاک کنین.



د طرف بورون دندو به طور
دایروی بوریش کنین. از یک طرف
شروع کنین تا آخر طرف دیگه دان
بورین.

چطور نخ بزین

نخ استفاده کنین تا پاک کنین جایای که بوریش دندو نمیرسه. نخ ره آرام د بین دندو تا و بال استفاده کنین.



آیا مه از آب که دان خو پاک مونی (mouth rinse) استفاده کنوم؟

تانا د صورتیکه از آب دندو خو پاک مونی استفاده کنین که داکتر شیم گفته باشه.

تماس

خدمات مردمی صحت دهانی نیوسوتویلز مراقبت مفت بلدی تمام زوستون زیر 18 سال که کارد میدیگر دیشته باشه فراهم مونه.

کلان سالای که د نیوسوتویلز زندگی مومین و یک کارد تخفیف دولتی دیرن اونا هم میتنه که خدمات مفت از طرف خدمات مردمی صحت دهانی نیوسوتویلز بیگرن.

بلدی مالومات غدرتر د باره خدمات مردمی صحت دهانی نیوسوتویلز زنگ بزین د شماره 1800 679 336 یا د ویب سایت بورین.

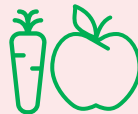
<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



معاینه دایمی دندو
دیشته باشین



آب به حیث
نوشیدنی بوخرین



زیاد میوه و
سبزیجات بوخرین



دندون خو صبح و
شاو بوریش کنین

