

# Jinsi ya kupiga mswaki

- ✓ Tumia mswaki laini wenye kichwa cha ukubwa mdogo
- ✓ Tumia dawa ya meno ya floridi
- ✓ Piga mswaki mara mbili kwa siku
- ✓ Tema dawa ya meno lakini usisuuze na maji

Piga msaki asubuhi na tena usiku kabla ya kwenda kulala.



Tumia kiasi cha njegere cha dawa ya meno ya floridi kwenye mswaki laini.



Piga mswaki kwenye nyuso za nje ya meno kwa kutumia mwendo wa mviringo. Anza kwa upande mmoja na piga mswaki kwa njia zote hadi upande mwingine mdomoni.



Piga mswaki kwenye nyuso za ndani za kila jino ukihakikisha usafishe kufikia ufizi.



Piga mswaki kwa upole nyuso za meno ya juu na ya chini. Anza kwa upande mmoja na fuata njia zote kwa upande mwingine mdomoni.

# Jinsi ya kutumia uzi

Tumia uzi wa meno kusafisha mahali ambapo mswaki wako hauwezi kufika. Ongoza uzi kati ya meno kwa mwendo wa taratibu juu na chini.



## Je, nipaswe kutumia suuza kinywa?

Tumia suuza kinywa tu ikiwa imependekezwa na daktari wako wa meno.

## Mawasiliano

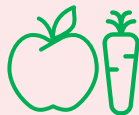
Huduma za Meno za Umma za NSW hutoa huduma za meno bila malipo kwa watoto wote wa umri wa chini ya miaka 18 mwenye kadi ya Medicare.

Watu wazima ambao wanakaa katika NSW wanaoshika kadi ya kipunguzo ya serikali ya Australia wanaweza kupokea pia huduma za meno bila malipo kupitia Huduma za Meno za Umma za NSW.

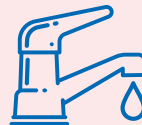
Kupata maelezo zaidi kuhusu Huduma za Meno za Umma za NSW piga simu kwa **1800 679 336** au nenda kwa <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



Piga mswaki meno yako asubuhi na usiku



Kula matunda na miboga zaidi



Chagua maji kama kinywaji



Fanya uchunguzi wa meno mara kwa mara