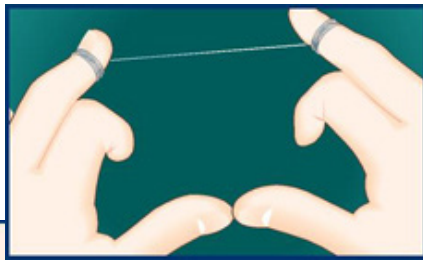


إرشادات تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط

التنظيف بالفرشاة

1. نظّفي الأسنان على الأقل مرتين في اليوم ولمدة لا تقل عن دقيقتين.
2. إستخدمي فرشاة أسنان ناعمة وكمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد (بحجم حبة البازلاء).
3. نظّفي الأسنان بدءاً من منطقة اللثة بإتجاه سطح المضغ أو بحركات دائرية صغيرة.
4. بادري بتنظيف جميع الأسطح واللسان.
5. لا تشاركي فرشاة أسنانك مع أي شخص آخر.
6. بادري بتغيير فرشاة الأسنان عندما تصبح بالية (كل ثلاثة أشهر) أو بعد الإصابة بمرض.



التنظيف بالخيط

1. يصل الخيط إلى مناطق بين أسنانك يصعب على فرشاة الأسنان الوصول إليها وذلك لتنظيف جميع أسطح أسنانك.
2. إستخدمي الخيط مرة واحدة في اليوم على الأقل لتنظيف بين الأسنان.
3. تحدّثي مع طبيب الأسنان للحصول على إرشادات حول كيفية إستخدام خيط التنظيف.