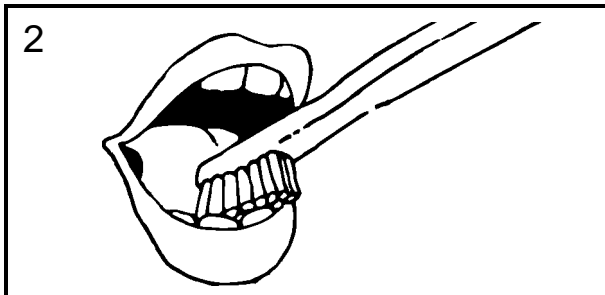
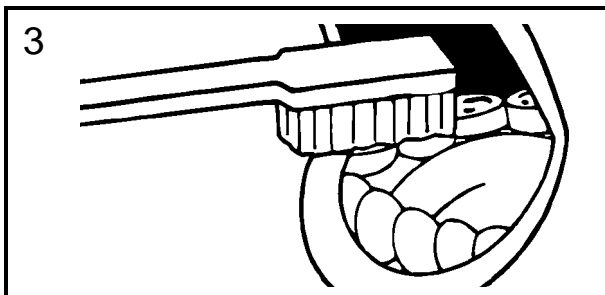


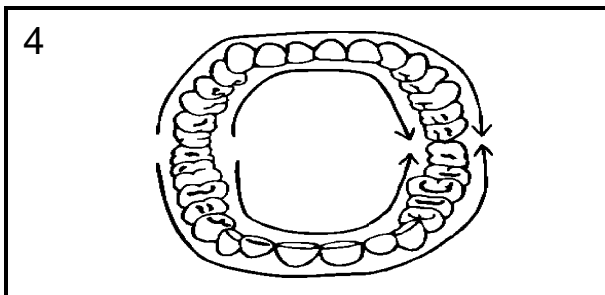
۱- متداری خمیر دندان به قدر سرچوب کبریت روی مسواک قرار دهید. مسواک را به طوری که برس آن در امتداد دندانها قرار بگیرد و نوک برس آن روی خط حد فاصل لثه و دندان قرار بگیرد در دست بگیرید و با حرکات دایره وار برس را حرکت دهید.



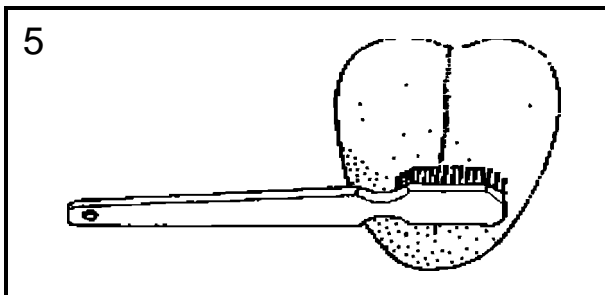
۲- پشت دندانهای جلو را با قسمت جلوی برس مسواک کنید.



۳- برس را بر روی سطح جویدن دندان بگذارید و آنرا به جلو و عقب حرکت دهید.



۴- برای مسواک کردن دندانها عادت کنید که مسواک زدن را از داخل شروع کنید. داخل، خارج و سطح جویدن تمام دندانها را مسواک بزنید.



۵- کار مسواک کردن را با حرکت دادن مسواک بر روی زبان مثل جارویی نرم به عقب و جلو برای از بین بردن جرمهای انباشته شده بر روی زبان خاتمه دهید.

اقتباس از: North York Health Department

ترویج بهداشت دندانی