

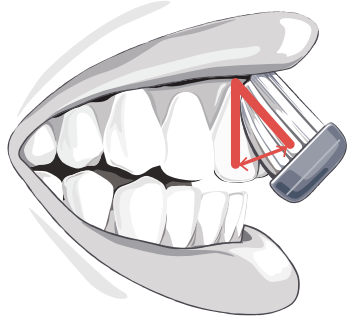


ጥርሶችዎን እንዴት እንደሚባርሹ

በለስላሳ ትርስ መቦረሻና በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና አድርጎ በቀን ሁለት ጊዜ መቦረሽ፤ መትፋት እንጂ በውሃ አለማለቅለቅ።

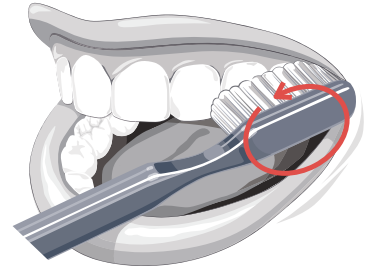
1 ትክክለኛ የማእዘን አቀማመጥ

የጥርስ ቡሩሽን በድድና ጥርስ የሚገናኝበት ገጽ ታዎች ላይ በ45 ዲግሪ ማእዘን በማስቀመጥ መጀመር።



2 ትክክለኛ እርምጃ

በሁለቱም የጥርስ እና የድድ መገናኛ መስመር ላይ እንደተነካ ማረጋገጥ። የእያንዳንዱን ጥርስ ስፍራዎች ለመቦረሽ ዙሪያው የሆነ እንቅስቃሴን ቀስ አድርጎ መጠቀም።



3 ለውጭ ገጽታ ስፍራዎች

በእያንዳንዱ ጥርስ ላይ ወደሚቀጥለው ጥርስ ከመቀየሩ በፊት ወደ 10 ሰከንዶች የሚሆን መቆየት። ሁሉም የላይኛው እና የታችኛው ጥርሶች እስኪጠሩ ድረስ መደጋገም።



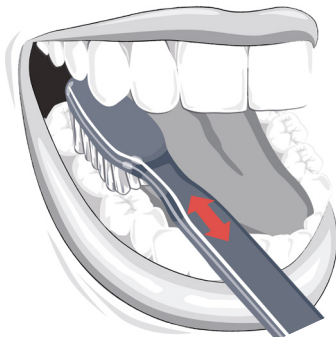
4 ለውስጥ ገጽታ ስፍራዎች

በላይኛው እና በታችኛው የጥርሶች ስፍራ ለመቦረሽ ዙሪያው የሆነ እንቅስቃሴን መቀጠል።



5 የማኅኪያ ስፍራዎች

የላይኛውን እና የታችኛውን ጥርሶች ለማጽዳት ቡሩሽን ወደ ፊትና ወደኋላ በማመላለስ



6 ምላስን መቦረሽ

ለመጥፎ ሽታ ሊፈጥር የሚችልን ከኋላ እስከ በፊት ምላስ ያለን ቆሻሻ ማስወገድ።



ለበለጠ መረጃ እባክዎን ከእርስዎ ጥርስ ባለሙያ ጋር መነጋገር

የበለጠ መረጃ ከፈለጉ ውቅርታዎን አስተያየት መስጠት ከፈለጉ?

ይህ ሰነድ በሌላ አማራጭ የተለየ ቅርጽ ሊቀርብ ይችላል፤ ይህም በጥያቄ በ braille, audio tape ወይም electronically ይሆናል።



Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983



publications@dental.health.wa.gov.au



(08) 9313 0555



www.dental.wa.gov.au



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.