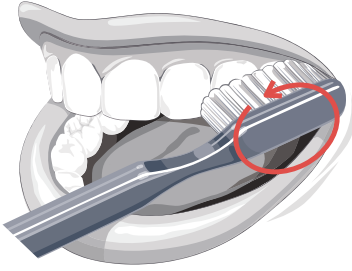




كيف تُفرش أسنانك

استخدم فرشاة طرية ومعجون أسنان بالفلوريد مرتين في اليوم لتفريش أسنانك. ابصق ولا تشطف.



٢ الحركة الصحيحة

أحرص أن تلمس شعيرات الفرشاة كل من السن وحرف اللثة. استخدم حركات دائرية رقيقة لتفريش جميع أسطح كل سن.



١ الزاوية الصحيحة

ابدأ بإمساك الفرشاة بميل على 45 درجة في مكان التقاء اللثة بالأسنان.



٤ الأسطح الداخلية

استمر في استخدام حركات دائرية لتفريش الأسطح الداخلية للأسنان العليا والسفلى.



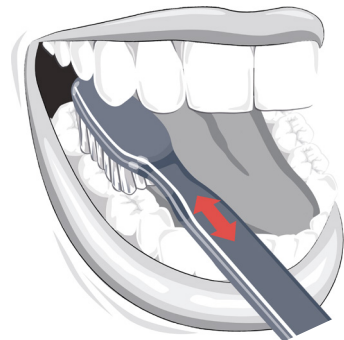
٣ الأسطح الخارجية

فرش كل سن لمدة 10 ثواني قبل أن تنتقل إلى السن التالية. كرر العملية إلى أن يتم تنظيف جميع الأسنان العليا والسفلى.



٦ فرش اللسان

فرش اللسان من الخلف إلى الأمام لإزالة اللويحة الجرثومية (البلاك)، التي قد تسبب رائحة الفم الكريهة.



٥ أسطح الإطباق

استخدم حركات ذهاباً وإياباً لتنظيف الأسنان العليا والسفلى.

لمزيد من المعلومات يُرجى مناقشة الأمر مع طبيب الأسنان الخاص بك

أي أشكال ظهرت في هذه الوثيقة استخدمت لغرض الإيضاح فقط، لأنها مقدمة كدليل عام فقط.



© خدمات صحة الأسنان 2020 غرب أستراليا. جميع الحقوق محفوظة.

هل تريد المزيد من المعلومات أو تقديم مقترحات؟

يمكن توفير هذه الوثيقة بصيغ بديلة مثل بربل، أو شريط سماعي أو إلكتروني عند الطلب.

موظف الاتصالات، خدمات صحة الأسنان،
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

publications@dental.health.wa.gov.au



(08) 9313 0555



www.dental.wa.gov.au

