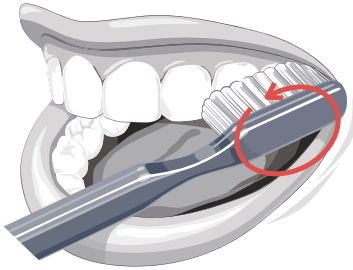




شیوه برس نمودن دندان

روزانه دوبار دندان تان را به برس دندان نرم و کرم دندان فلوراید دار بشویید. تف کنید و لی آب کش نکنید.



۲ عمل درست

کوشش کنید که موهای برس دندان به تماس دندان و بیره بیاید. از حرکات دایره ای ملایم برای برس کردن تمام سطوح هر دندان استفاده کنید.



۱ زاویه درست

برس کردن را با گرفتن برس از پهلو و قرار دادن آن به زاویه ۴۵ درجه در محل وصل بیره و دندان ها شروع نمایید.



۴ سطوح جوییدن

برای پاک کردن دندان های بالا و پایین از حرکت های جلو و عقب استفاده کنید



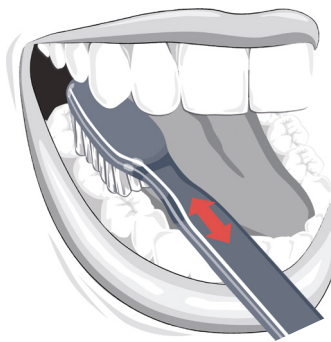
۳ سطوح بیرونی

هر دندان را برای ۱۰ ثانیه برس زده و بعد به دندان بعدی بروید. این کار را تکرار کنید تا زمان که تمام دندان های بالا و پایین پاک شود.



۶ برس نمودن زبان

برای از بین بردن پلاک که باعث بوی بد دهان شود، زبان تان را از عقب به جلو برس بزنید.



۵ سطوح جوییدن

برای پاک کردن دندان های بالا و پایین از حرکت های جلو و عقب استفاده کنید

برای معلومات بیشتر، لطفاً با داکتر دندان تان صحبت نمایید

هر تصویری که در این سند استفاده میشود، فقط برای اهداف تصویری است زیرا آنها صرفاً برای اهداف تصویری ارائه میشود.



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.

آیا به معلومات بیشتر نیاز دارید یا میخواهید نظرتان را شریک سازید؟
در صورت درخواست، این سند را میتوان به اشکال دیگر مثل بریل، نوار صوتی یا به شکل الکترونیکی در دسترس قرار داد.

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

publications@dental.health.wa.gov.au



www.dental.wa.gov.au

(08) 9313 0555

