

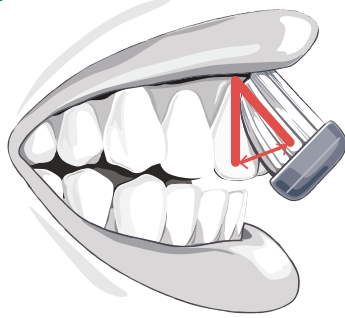


Jinsi ya kupiga mswaki meno yako

Piga mswaki mara mbili kwa siku na mswaki laini na dawa la meno lenye floraidi. Tema mate usisuuze.

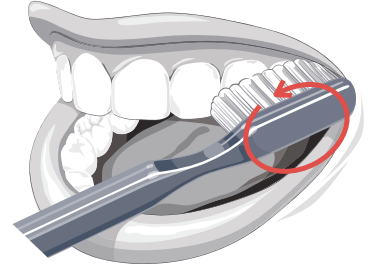
1 Pembe sahihi

Anza kwa kushika mswaki kando kwenye pembe ya digrii 45 ambapo ufizi na meno yanakutana.



2 Kitendo sahihi

Hakisha ufumwele uguse yote jino na ufizi. Tumia mwendo wa mviringo wa upole ili kupiga mswaki nyuso zote za kila jino.



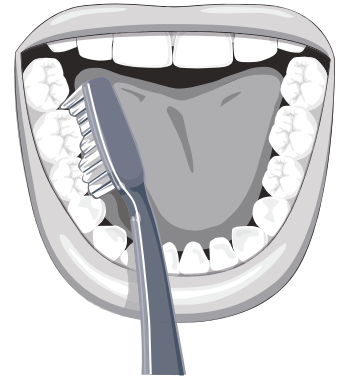
3 Nyuso za nje

Tumia karibu sekundi 10 na kila jino kabla ya kusogeza kwenye jino lijalo. Rudia hadi meno yote ya juu na ya chini ni safi.



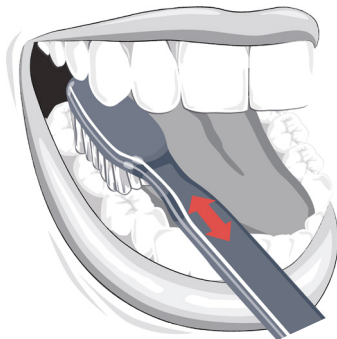
4 Nyuso za ndani

Endelea kutumia mwendo wa mviringo ili kupiga mswaki nyuso za ndani za meno ya juu na ya chini.



5 Nyuso za kuuma

Papaswa nyuma na nje ili kusafisha meno ya juu na ya chini.



6 Piga mswaki ulimi

Piga mswaki kuanzia nyuma kuja mbele ili kuondoa ukoga, unaosababisha pumzi mbaya.



Kwa habari zaidi tafadhali zungumza na mtaalam wako wa meno

Je, unataka habari zaidi au kutoa maoni?

Waraka huu unaweza kupatikana katika miundo mbadala kama vile breli, kanda la sauti au kielektronik kwa ombi.



Afisa wa Mawasiliano, Huduma ya Afya ya Meno
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983



publications@dental.health.wa.gov.au



(08) 9313 0555



www.dental.wa.gov.au



HealthyWA
Health information for Western Australians

© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.