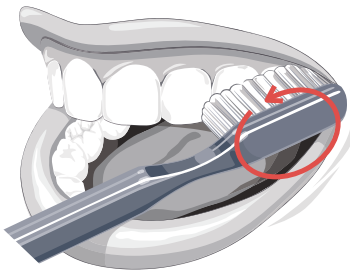




# چگونه دندان خود را مسواک بزنید

دندان خود را با یک مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید روزی دو بار مسواک بزنید. محتویات دهانتان را بدون آب کشی بیرون بریزید.



**۲ حرکت صحیح**  
اطمینان حاصل کنید که برس مسواک، هم با دندان و هم با لبه لثه تماس داشته باشد. با حرکات دورانی ملایم، همه سطوح هر دندان را مسواک بزنید.



**۱ زاویه صحیح**  
هنگام شروع، مسواک را در کنار دندانها در محل اتصال دندانها با لثه ها با زاویه ۴۵ درجه نگه دارید.



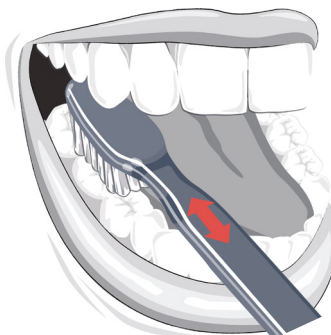
**۴ سطوح داخلی**  
برای مسواک زدن سطوح داخلی دندان های بالایی و پایینی خود به انجام حرکات دورانی ادامه دهید.



**۳ سطوح بیرونی**  
قبل از رفتن به سراغ دندان بعدی، برای هر دندان ۱۰ ثانیه وقت بگذارید. این کار را تا زمانی که همه دندانهای بالا و پایین تمیز شوند تکرار کنید.



**۶ مسواک زدن زبان**  
جهت از بین بردن جرم که ممکن است سبب بوی بد دهان شود، مسواک را از عقب به جلو بکشید.



**۵ سطوح محل جوییدن**  
برای تمیز کردن دندانهای بالا و پایین از حرکات رو به عقب و جلو استفاده کنید.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر، لطفاً با دندان پزشک خود صحبت کنید.

این برگه در صورت درخواست، قابل ارائه به شکلهای خط بریل، صوتی یا الکترونیکی می باشد.



آیا نیاز به اطلاعات بیشتر یا ارائه بازخورد دارید؟

تصاویر استفاده شده در این برگه تنها برای توضیح مطالب و فقط به عنوان راهنمای کلی ارائه شده اند.

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

