



تقويم "STOP" الخاص بي

1. قم بتحديد اليوم من الشهر

2. سجّل أوقات تنظيف أسنانك في الصباح والمساءً

3. أكمل التقويم بنهاية الشهر



تقويم "STOP" الخاص بي

يناير — "الالتزام الصحية تبدأ بنظافة فموية جيدة"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____

تقويم "STOP" الخاص بي

فبراير — "استخدم خيط الأسنان يوميًا لابتسامة أكثر انتعاشًا!"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 

[illegible]



أبريل — "لثة صحية تعني حياة صحية!"

[illegible]

تقويم "STOP" الخاص بي

مايو — استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____

تقويم "STOP" الخاص بي

يوليو — اشرب الماء لإزالة بقايا الطعام!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 

[illegible]

تقويم "STOP" الخاص بي

أغسطس — "التغذية الصحية تعني ابتسامة صحية!"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____

سبتمبر — "تجنب الوجبات السكرية لصحة فموية أفضل!"

[illegible]

تقويم "STOP" الخاص بي

أكتوبر — "استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لتقوية أسنانك!"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____

تقويم "STOP" الخاص بي

نوفمبر — "قم بمضغمة فمك بعد كل وجبة!"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____
 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____	 _____  _____



تقويم "STOP" الخاص بي

ديسمبر — "ابتسم بثقة في موسم الأعياد!"

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 