

كيفية تنظيف أسنانك بالفرشاة



استخدم فرشاة أسنان صغيرة ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على كمية الفلورايد المناسبة. تحقق من الجزء الخلفى للأنبوب المعجون لضمان أن محتوى الفلورايد هو 1,000 جزء في المليون

نوصي عمومًا باستخدام كمية بحجم حبة الأرز من معجون الأسنان للأطفال دون سن الثالثة وكمية بحجم حبة البازلاء للأطفال فوق سن الثالثة



← سن الثالثة



→ سن الثالثة



1. ضع فرشاة الأسنان على خط اللثة بزاوية 45 درجة قم بتنظيف سطح كل سن بحركات اهتزازية قصيرة ولطيفة

2. نظّف الأسطح الخارجية لمجموعة من 2-3 أسنان بحركة اهتزازية ذهابًا وإيابًا، مع حركة دائرية. كرر نفس الحركة المجموعة التالية من 2-3 أسنان. كرر نفس الخطوات على الأسطح الداخلية للأسنان أيضًا

3. نظّف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية عن طريق إمالة الفرشاة عموديًا واستخدام مقدمتها لتحريك الفرشاة بلطف للأعلى والأسفل عدة مرات

4. افرك الأسطح الماضغة للأسنان بحركة قصيرة ذهابًا وإيابًا

5. تنظيف اللسان يساعد في إزالة البكتيريا وإنعاش رائحة الفم