



لتنظيف الأسنان
أنت في حاجة إلى:

الساعة الرملية

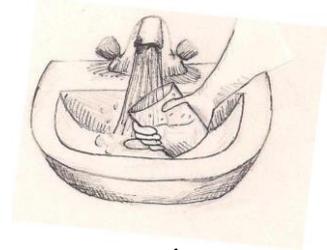
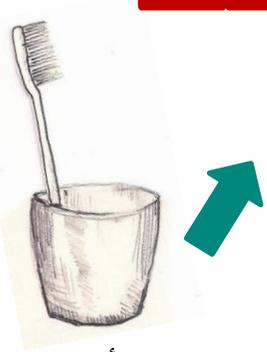
الماء

كوب

معجون الأسنان

فرشاة الأسنان

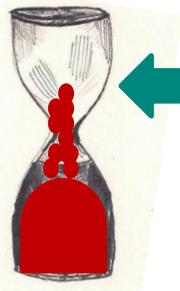
تعلم الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان



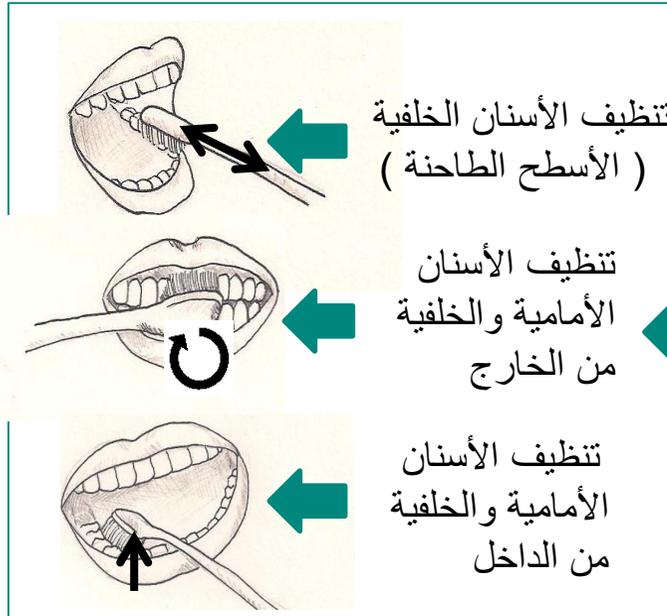
إملاً الكوب بالماء

ضع فرشاة الأسنان في وضع رأسي
لحمايتها من الجراثيم

بعد استخدام فرشاة الأسنان يجب تنظيفها
جيداً



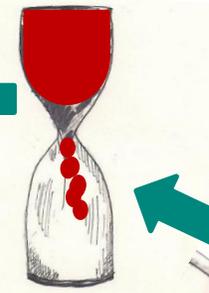
بعد مرور دقيقتين نظف فمك جيداً
من معجون الأسنان



تنظيف الأسنان الخلفية
(الأسطح الطاحنة)

تنظيف الأسنان
الأمامية والخلفية
من الخارج

تنظيف الأسنان
الأمامية والخلفية
من الداخل



تنظيف الأسنان
يجب أن يستغرق
دقيقتين على الأقل



أولاً يجب تنظيف
الفم بالماء



ضع كمية من معجون الأسنان على
سطح الفرشاة

übersetzt von Lassaad Methnani