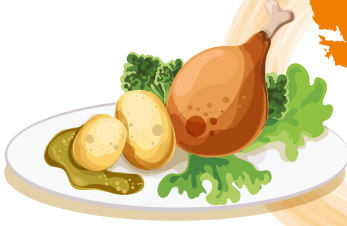
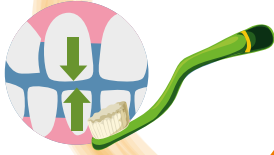


بعد كل وجبة، تذكر ان تغسل اسنانك



الكيفية؟ من خارج و داخل سطح
الأسنان
محركا الفرشاة من الأحمر الى
الأبيض، أي من اللثة الى الأسنان

كيف؟ المساحة
المضغية، مع حركة دائرية



المدة؟ دقيقتين



كيف يجب ان تكون الفرشاة؟
شعيرات ليننة و متناسقة مع
حجم الأسنان



متى يجب تغيير
الفرشاة؟ كل ثلاثة أشهر

متى يجب تغيير
الفرشاة؟ كل ثلاثة أشهر

و معجون الأسنان ؟ من المفضل ان يحتوي
الفلور , و الكمية كحبة العدس
من المهم ان يكون الفم نظيف في الليل.
بعد غسل الأسنان في المساء لا تاكل أي
شيء

