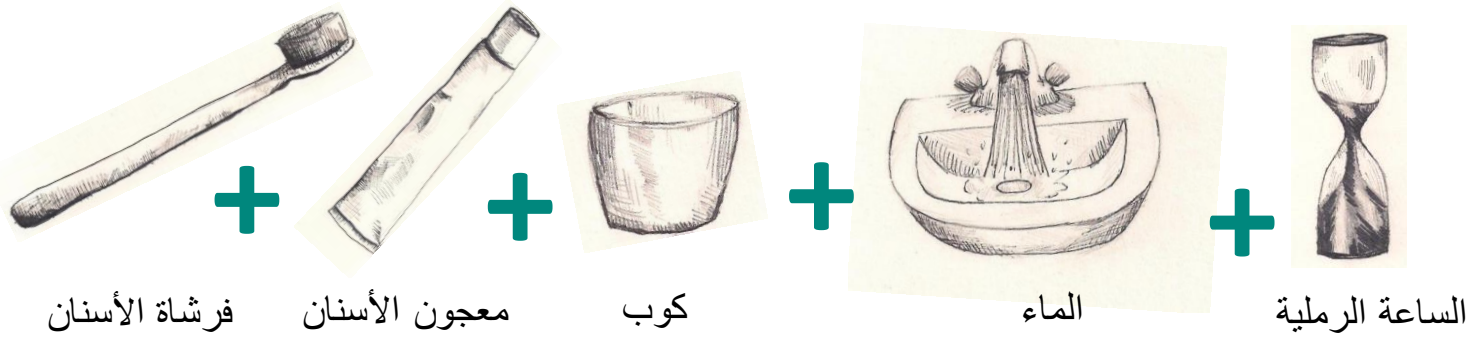




لتنظيف الأسنان  
أنت في حاجة إلى:



فرشاة الأسنان

معجون الأسنان

كوب

الماء

الساعة الرملية

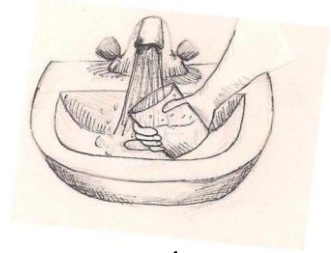
„Selbstbestimmt gesünder“

Gefördert durch:  
Bundesministerium  
für Gesundheit  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## تعلم الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان



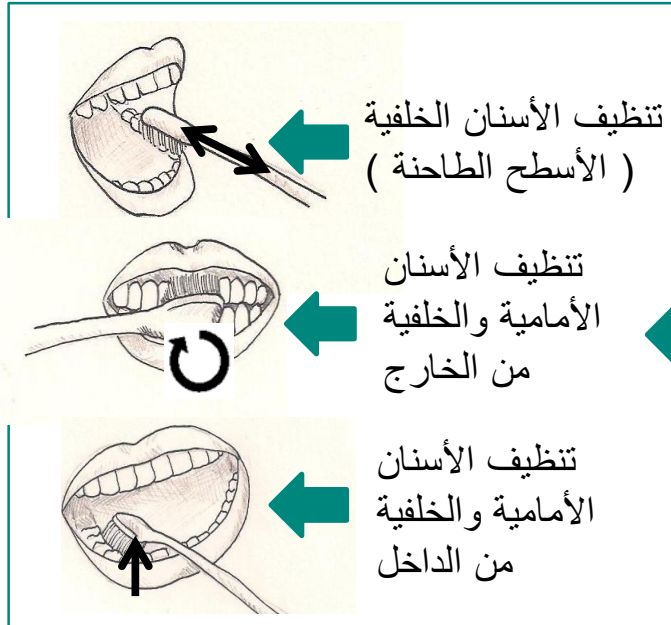
بعد استخدام فرشاة الأسنان يجب تنظيفها  
جيداً ووضعها في وضع رأسى لحمايتها  
من الجراثيم



إملاً الكوب بالماء



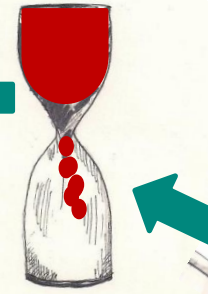
أولاً يجب تنظيف  
الفم بالماء



تنظيف الأسنان الخلفية  
( الأسطح الطاحنة )

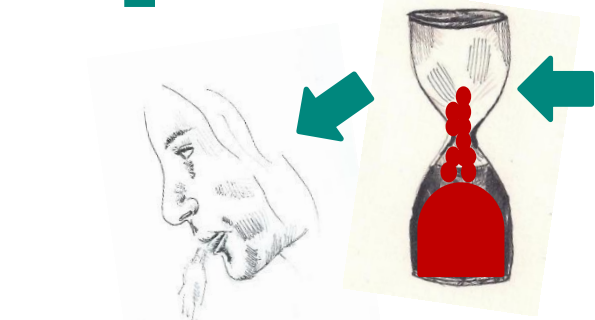
تنظيف الأسنان  
الأمامية والخلفية  
من الخارج

تنظيف الأسنان  
الأمامية والخلفية  
من الداخل



تنظيف الأسنان  
يجب أن يستغرق  
دقيقتين على الأقل

ضع كمية من معجون الأسنان على  
سطح الفرشاة



بعد مرور دقيقتين نظف فمك بالماء  
جيداً من معجون الأسنان

übersetzt von Lassaad Methnani