



- حداقل دو بار در روز (یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن) و هر بار ۲ دقیقه، مسواک بزنید.
- سر مسواک باید کوچک و موهای آن نرم باشد.
- مسواک را هر ۳ تا ۴ ماه یک بار عوض کنید (اگر قبل از ۳ ماه، موهای مسواک از هم باز و خراب شدند زودتر عوض کنید).

چگونه مسواک بزنید؟

- روی مسواک به اندازه یک نخود خمیر دندان دارای فلوراید بگذارید.
- سر مسواک را روی لثه بگذارید، بعد با چرخاندن مچ دست، دندان ها را جارو کنید. این کار را در هر قسمت، پنج بار تکرار کنید.
- مسواک زدن را از یک سمت دهان شروع کنید و به سمت دیگر بروید، مثلاً از دندان های عقبی سمت راست بالا شروع کنید و به سمت چپ بروید. همین کار را برای دندان های پایین هم تکرار کنید. یادتان باشد تمام سطوح دندان (سطوح خارجی، سطوح داخلی و سطح جونده دندان ها) را مسواک بزنید.

سر مسواک را روی لثه بگذارید، بعد با چرخاندن مچ دست، دندان ها را جارو کنید. این کار را در هر قسمت، پنج بار تکرار کنید.



نخ دندان

- مسواک زدن برای سلامت دندان‌ها مفید است، ولی نمی‌تواند بین دندان‌ها را تمیز کند. بین دندان‌ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان‌ها سالم بمانند و لثه‌ها بیمار نشوند.
- یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن، بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کنید.



چگونه نخ دندان بکشید؟

- ۱ یک تکه نخ دندان جدا کنید یا از یک نخ دندان کمانی شکل استفاده کنید.
- ۲ با کمک بزرگترها آن را بین دندان‌ها ببرید.
- ۳ آهسته و با دقت بین دندان‌ها را تمیز کنید.
- ۴ همه دندان‌ها، حتی دندان‌های آخر هم باید با نخ دندان تمیز شوند.
- ۵ لثه نباید اذیت شود، آرام نخ دندان بکشید.



با کمک بزرگترها نخ دندان
را بین دندان‌ها ببرید.