



لتنظيف الأسنان  
أنت في حاجة إلى:

الساعة الرملية

معجون الأسنان

كوب

الماء

الساعة الرملية

## لتعلم الطريقة لتنظيف لتنظيف الأسنان

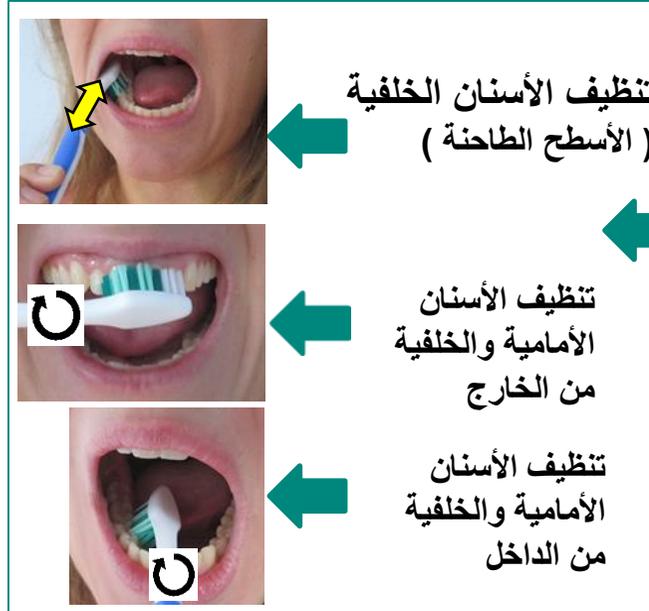


ضع فرشاة الأسنان في وضع رأسى  
لحمايتها من الجراثيم

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

übersetzt von Lassaad Methnani



إملاً الكوب بالماء



أولاً يجب تنظيف  
الفم بالماء



ضع كمية من معجون الأسنان على  
سطح الفرشاة

تنظيف الأسنان  
يجب أن يستغرق  
دقيقتين على الأقل