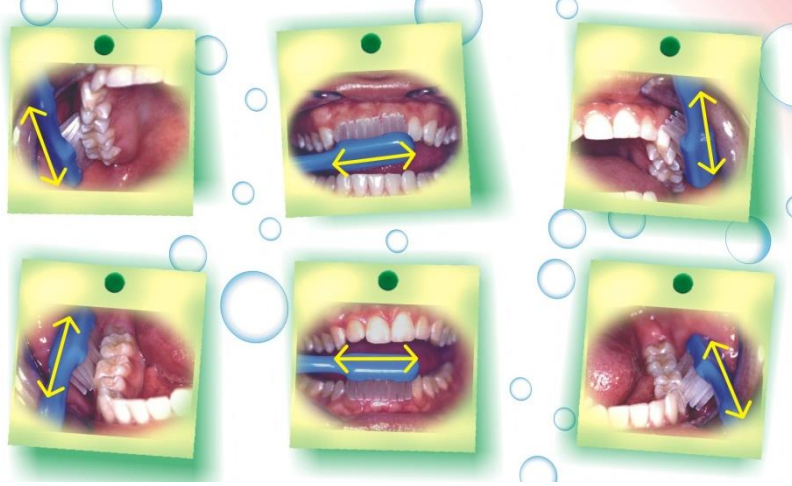
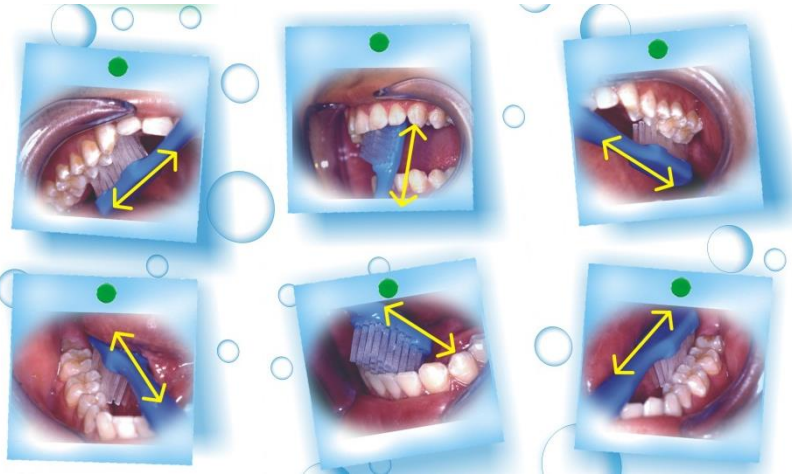


दाँतों को ब्रश करने के लिए एक पूर्ण गाइड

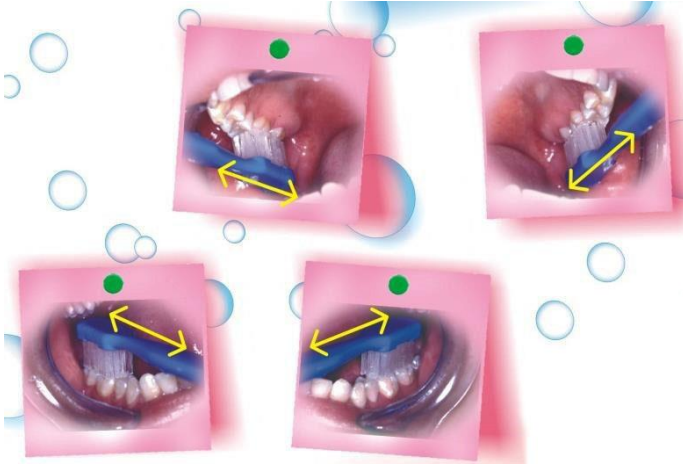
1. सबसे पहले, दाँतों की बाहरी सतहों को ब्रश करें



2. फिर दाँतों की अंदरूनी सतहों को ब्रश करें

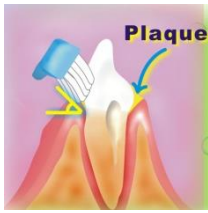


3. अंत में, दाँतों की चबाने वाले सतहों को ब्रश करें



नम्र अनुस्मारक

1. ब्रश के रेशों को मसूड़ों के कोर पर टेढ़ा करके रखें क्योंकि दाँतों का मैल मसूड़ों के कोर पर जम जाता है



2. हल्के हाथों से टूथ ब्रश को धीरे धीरे हिलाते हुए दाँतों को रगड़ें, एक साथ दो या तीन दाँतों को ब्रश करें



3. ब्रश करते समय, ब्रश को कलम जैसे हल्के हाथों से पकड़ें



4. सुबह में और रात को सोने से पहले दाँतों को फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करें



5. टूथब्रश का चयन :

- मौखिक गुहा के आकार के अनुसार ब्रश के सिर का आकार चुना जाना चाहिए । कृपया निम्नलिखित चित्र देखें:

0-2 वर्ष



ब्रश का सिरा लगभग हॉन्ग कॉन्ग के 10-सेंट सिक्के के जितना होना चाहिए (~15mm)

2-6 वर्ष



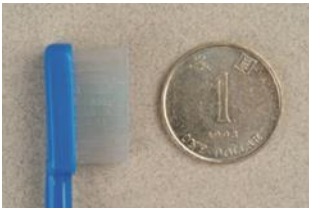
ब्रश का सिरा लगभग हॉन्ग कॉन्ग के 20-सेंट सिक्के के जितना होना चाहिए (~19mm)

6-12 वर्ष



ब्रश का सिरा लगभग हॉन्ग कॉन्ग के 50-सेंट सिक्के के जितना होना चाहिए (~22mm)

12 वर्ष और उससे अधिक



ब्रश का सिरा लगभग हॉन्ग कॉन्ग के एक डॉलर सिक्के के जितना होना चाहिए (~25mm)

- ब्रश के रेशे नरम होने चाहिए ताकि यह मसूड़ों को घायल न करें।
- अगर ब्रश के रेशे खराब हो गए हों तो टूथब्रश को बदल दें
- आप व्यक्तिगत पसंद और आदत के अनुसार किसी भी बनावट के ब्रश के रेशे और ब्रश का हैंडल को चुन सकते हैं
- यदि आप एक संचालित टूथब्रश का उपयोग करना चाहते हैं, तो पहले अपने दंत चिकित्सक से परामर्श करें