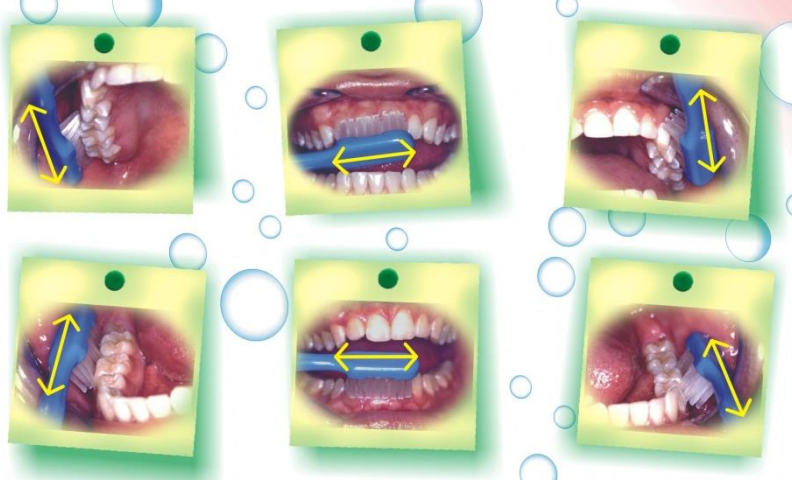
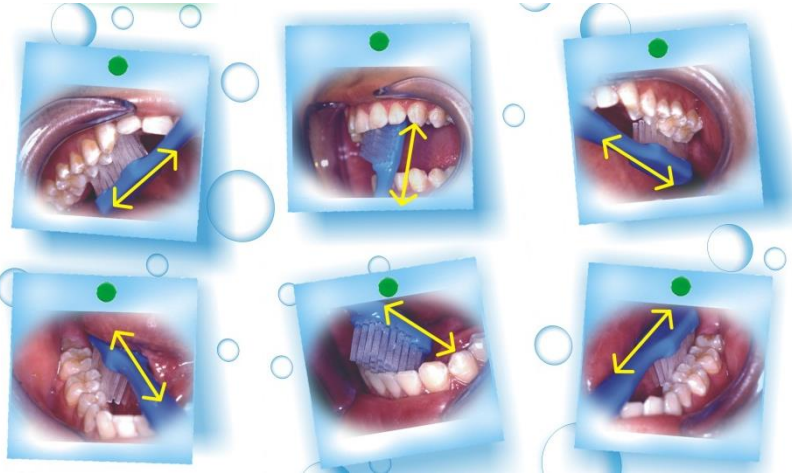


दूधब्रशिंगका लागि पूर्ण गाईड

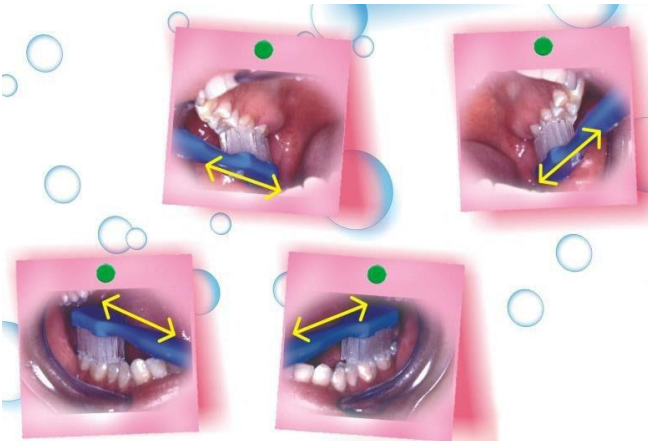
1. सबैभन्दा पहिले, दाँतको बाहिरी सतहहरू ब्रश गर्नुहोस्



2. माथिल्लो र तल्लो दाँतहरूको भित्री सतहहरू ब्रश गर्नुहोस्



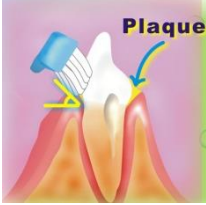
3. माथिल्लो र तल्लो दाँतहरूको चबाउने सतहहरू ब्रश गर्नुहोस्



स्मरण दिलाउनु

1. ब्रिस्टलका टुप्पाहरू जिन्जिवल (गिजा) मार्जिनतर्फ कोणमा झुकाउनुपर्दछ किनकि दन्त प्लाक

जिन्जिवल सल्कसमा जम्मा हुन्छ।



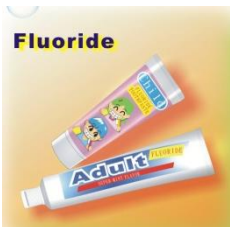
2. एक पटकमा दुई देखि तीन दाँतमा काम गर्दै टूथब्रसलाई सानो घस्रने गतिमा बिस्तारै सार्नुहोस्



3. दाँतहरू सफा गर्दा कलमको पकड जस्तै कोमल शक्ति प्रयोग गर्नुहोस्



4. बिहान र राती सुत्नु अघि दाँत माइनुको लागि फ्लोराइड टूथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्



5. टूथब्रश छनौट गर्दै :

ब्रशको टाउकोको आकार मौखिक गुहाको आकार अनुसार छनौट गर्नुपर्नेछ। कृपया निम्न रेखाचित्रहरूमा

सन्दर्भ गर्नुहोस्:

0-2 बर्ष



ब्रश टाउको आकार हडकडको 10-सेन्ट सिक्का (~ 15 मिलिमिटर) को व्यास लगभग हुनुपर्छ।

2-6 बर्ष



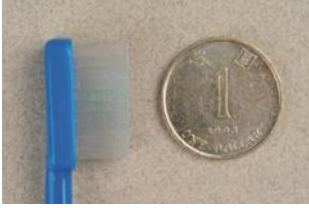
ब्रश टाउको आकार हडकडको 20-सेन्ट सिक्का (~ 19 मिलिमिटर) को व्यास लगभग हुनुपर्छ।

6-12 बर्ष



ब्रश टाउको आकार हडकडको 50-सेन्ट सिक्का (~ 22 मिलिमिटर) को व्यास लगभग हुनुपर्छ।

12 बर्ष र माथिको



ब्रश टाउको आकार हडकडको एक डलर सिक्का (~ 25 मिलिमिटर) को व्यास लगभग हुनुपर्छ।

- ब्रिस्टलहरू नरम हुनुपर्छ ताकि यसले गिजालाई चोट पुऱ्याउँदैन।
- टूथब्रश परिवर्तन गर्नुहोस् यदि ब्रिस्टलहरू विकृत छन् भने
- तपाईं कुनै पनि ब्रिस्टल नमुना छनोट गर्न सक्नुहुन्छ र व्यक्तिगत प्राथमिकता र बानी अनुसार डिजाइन हयाण्डल गर्न सक्नुहुन्छ
- यदि तपाईं पावर्ड टूथब्रश प्रयोग गर्न चाहानुहुन्छ भने कृपया पहिले तपाईंको डेन्टिस्टलाई सल्लाह लिनुहोस्