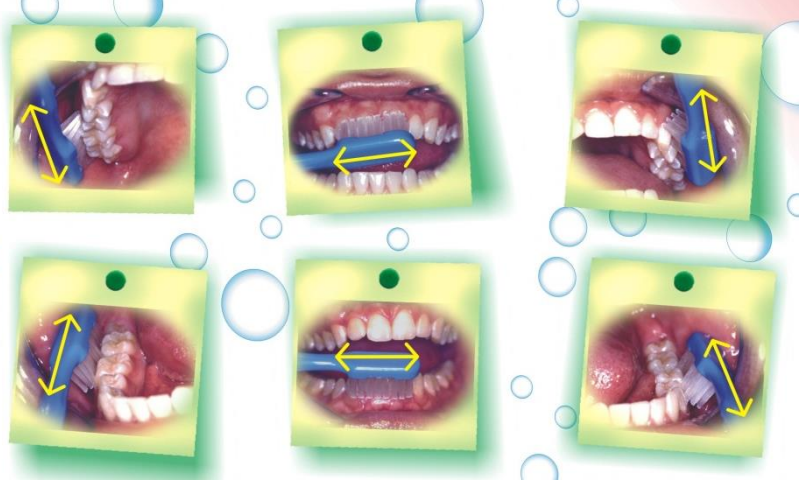
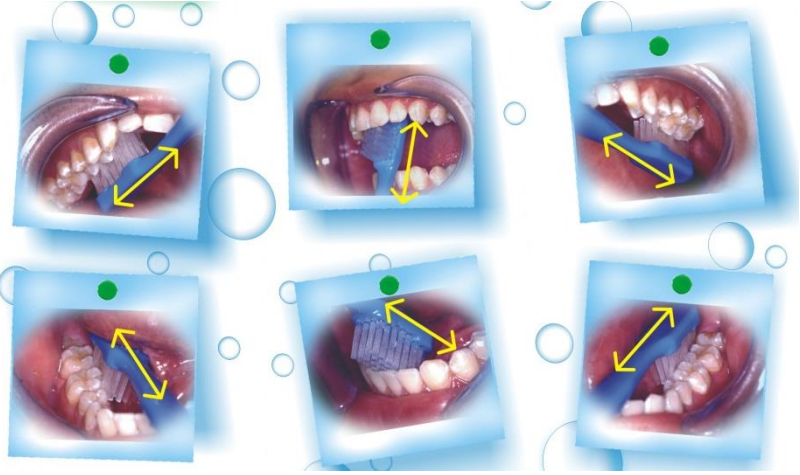


ٹوٹھ برشنگ کے لیے ایک مکمل رہنمائی

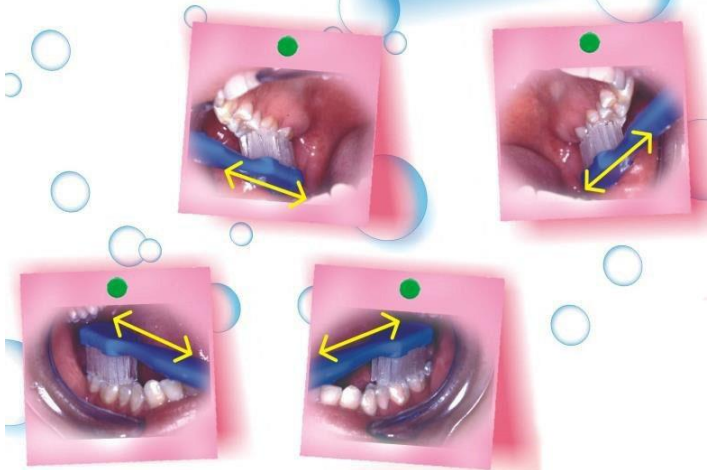
1. سب سے پہلے ، دانتوں کی بیرونی سطحوں کو برش کریں



2. اس کے بعد دانتوں کی اندرونی سطحوں کو برش کریں

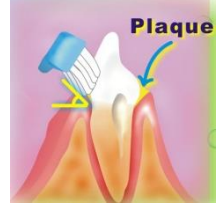


3. آخر میں ، دانتوں کے چبانے والی سطحوں کو برش کریں



نرم یاد دہانی

1 برسٹلز کے اشارے گینگوال (گم) مارجن کی سمت ایک زاویہ پر جھکائے جانے چاہئیں کیونکہ دانتوں کی تختی گینگوال سلکس پر جمع ہونے کا رجحان رکھتی ہے



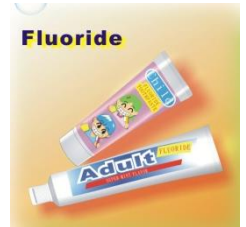
2. ایک بار میں دو سے تین دانتوں پر کام کرتے ہوئے ، دانتوں کا برش آہستہ سے چھوٹی اسکریننگ موشن میں منتقل کریں



3. دانتوں کو برش کرتے وقت کسی قلم کو گرفت کی طرح نرم طاقت استعمال کریں .



4. صبح اور رات کو سونے سے پہلے دانتوں کو برش کرنے کے لیے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں



5 دانتوں کا برش کا انتخاب:

- برش کے سر کا سائز اورل کیوٹی کے سائز کے مطابق منتخب کیا جانا چاہئے۔ براہ کرم مندرجہ ذیل خاکوں کا حوالہ دیں

سال 0-2



برش کے سر کا سائز ہانگ کانگ 10 سینٹ کے سکے (~ 15 ملی میٹر) کا تقریباً قطر ہونا چاہئے

سال 2-6



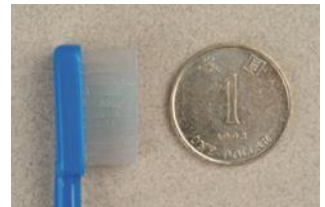
برش کے سر کا سائز ہانگ کانگ 20 سینٹ کے سکے (~ 19 ملی میٹر) کا تقریباً قطر ہونا چاہئے

سال 6-12



برش کے سر کا سائز ہانگ کانگ 50 سینٹ کے سکے (~ 22 ملی میٹر) کا تقریباً قطر ہونا چاہئے

12 سال سے بڑوں کے لیے



برش کے سر کا سائز ہانگ کانگ 1 ڈالر کے سکے (~ 25 ملی میٹر) کا تقریباً قطر ہونا چاہئے

- برسلسز نرم ہونی چاہئے جو کہ مسوڑھوں کو زخمی نہ کریں۔

- برسلز خراب ہو جائیں تو ٹوتھ برش کو تبدیل کر لیں۔
- آپ کسی بھی پسند کے ذاتی ترجیح اور عادت کے مطابق ہینڈل ڈیزائن اور برسلز منتخب کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ پاورڈ برش دانتوں کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں تو، پہلے اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔