



نکات مسواک

برای کودکان 0-5 سال

به محض بیرون آمدن دندان های کودکان شروع به تمیز کردن آن کنید. از یک پارچه نرم، گاز یا یک مسواک نرم برای کودکان استفاده کنید.

نکاتی برای انتخاب مسواک

به دنبال مسواکی با این خصوصیات باشید:

- یک سر کوچک
- موهای نرم
- یک دسته پهن برای نگه داشتن آسان
- یک مسواک رنگارنگ نیز به لذت بردن از مسواک زدن کمک می کند.

نکاتی برای مسواک زدن

- از حرکات ملایم دایره ای برای تمیز کردن دندان ها و لثه ها استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که تمام دندان های جلو و عقب را مسواک زده اید.
- به یاد داشته باشید که مسواک زدن هر روز صبح و شب یکی از ساده ترین راه ها برای حفظ سلامت دندان های کودک شما است.



برای مشاهده ویدیوهای کوتاه و دسترسی به سایر اطلاعات مفید، از وب سایت **Smiling Starts** دیدن کنید.



اگر سوالی دارید با شماره 1800 939 666 تماس بگیرید.



سلب مسئولیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. برای هرگونه توصیه پزشکی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های بهداشتی واجد شرایط تماس بگیرید.
این سند را می توان در قالب های جایگزین در صورت درخواست برای افراد دارای معلولیت در دسترس قرار داد.