سلامة أسناني

المواد والأدوات:

- فرشاة أسنان.
- معجون أسنان.
- كوب ماء.

خطوات تنظيف الأسنان:

1. أغسل فرشاة الأسنان بالماء جيدًا.
2. أضع قليلًا من معجون الأسنان عليها.
3. أضع الفرشاة بزاوية مائلة على الأسنان واللثة.
4. أنظف الأسنان من الجهة الخارجية.
5. أنظف الأسنان من الجهة الداخلية بشكل طولي.
6. أنظف الأضراس بحركة دائرية ذهابًا وإيابًا.
7. أنظف اللسان بالفرشاة.
8. أتمضمض بالماء.

ملاحظة:

- يجب أن تستغرق عملية تنظيف الأسنان دقيقتين.