

# ब्रश करने की तकनीक



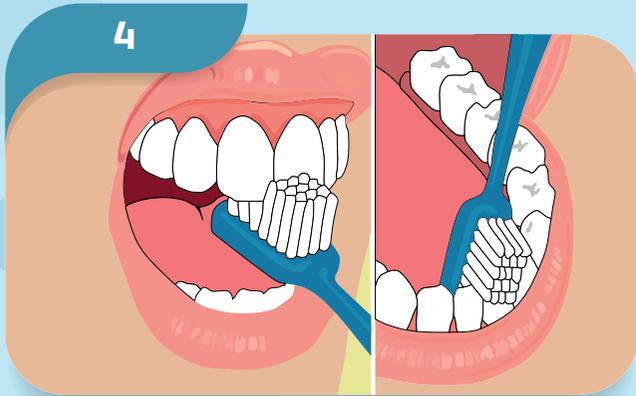
1  
टूथब्रश को अपने दांतों के समानांतर पकड़ें  
ब्रश को ४५ डिग्री के कोण पर झुकाएं  
ब्रश को इस प्रकार मोड़ें कि ब्रिसल्स मसूड़े की रेखा से थोड़ा नीचे हों



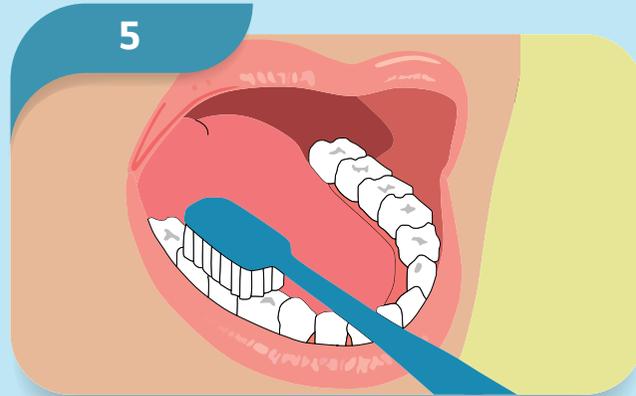
2  
मजबूत लेकिन हल्के दबाव के साथ, आगे-पीछे ब्रश करें या अगले क्षेत्र में जाने से पहले १५ से २० बार गोलाकार गति का उपयोग करें।



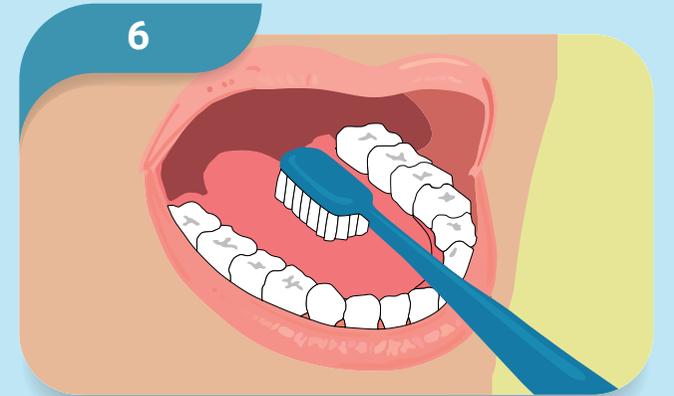
3  
ब्रश को ४५ डिग्री के कोण पर झुकाए ब्रश को इस प्रकार मोड़ें कि ब्रिसल्स मसूड़े की रेखा से थोड़ा नीचे हों आगे-पीछे गोलाकार गति का उपयोग करें



4  
ब्रश को लंबवत झुकाएं और सामने के दांतों के पीछे ऊपर और नीचे की ओर ब्रश करें



5  
ब्रश को दांतों के काटने वाली सतह पर रखें और आगे-पीछे करके रगड़ें



6  
बैक्टीरिया हटाने के लिए ब्रश को आगे-पीछे करके जीभ को साफ करें

