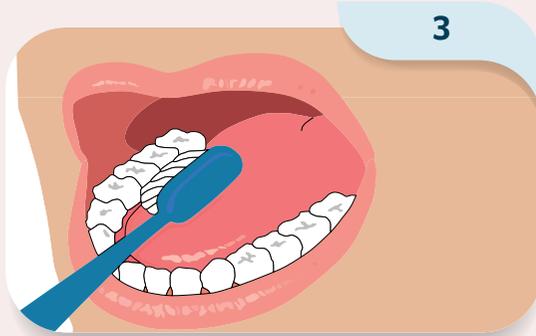


# الطريقة الصحيحة لاستخدام فرشاة الأسنان

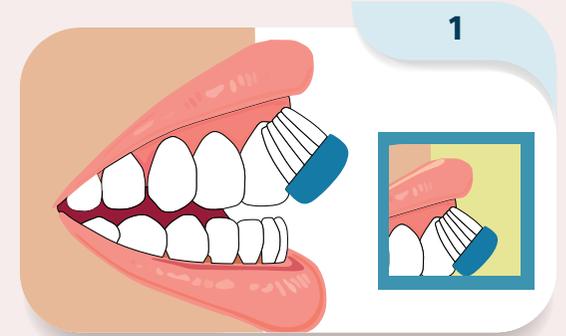
## أسنانك عنوان صحتك



3  
المحافظة على الزاوية 45 درجة على سطح الأسنان عند خط اللثة ثم حرك برفق الفرشاة إلى الوراء على طول أسطح الأسنان الداخلية



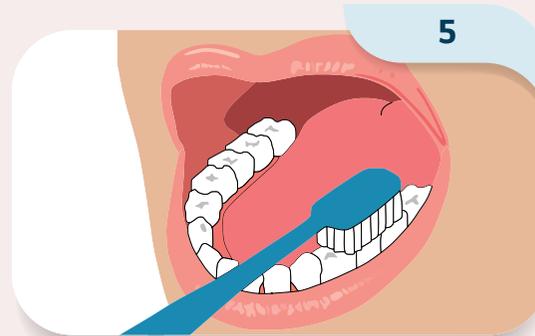
2  
ضع الفرشاة على أعناق الأسنان العلوية بزاوية قدرها 45 درجة مع ضغط بسيط باتجاه اللثة وحركة بسيطة للأمام والخلف مع تدويرها على سطح الأسنان



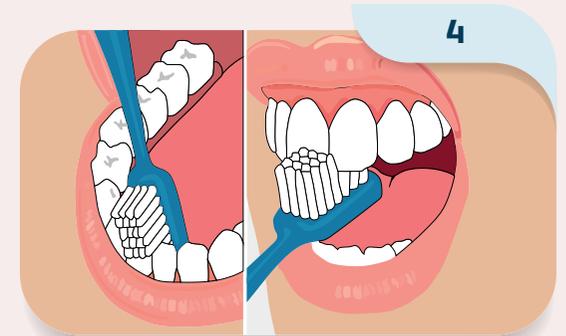
1  
ضع الفرشاة بزاوية قدرها 45 درجة ضع نصف الفرشاة على أعناق الأسنان والنصف الآخر على اللثة ثم حرك الفرشاة باتجاه الحد القاطع للأسنان (من الأعلى للأسفل للأسنان العلوية)، ومن الأسفل للأعلى للأسنان السفلية



6  
لاتنسى تمرير الفرشاة على اللسان من الخلف للأمام لإزالة البكتيريا



5  
ضع الفرشاة بشكل عمودي على الأسطح الماضغة كما في الصورة ثم ادعك الأسنان بتحريك الفرشاة إلى الأمام والخلف وبالعكس بلطف

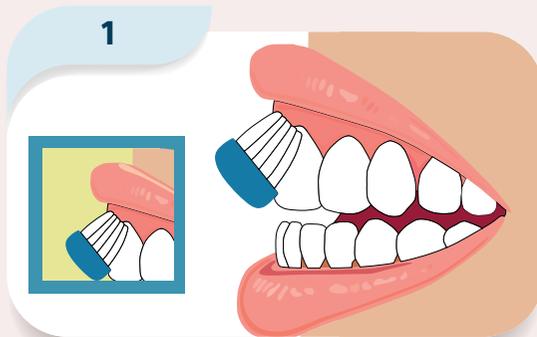


4  
إمالة النصف الأمامي للفرشاة عمودياً على الأسنان الأمامية الخلفية والأسنان الأمامية العلوية وبحركة رأسية للأعلى والأسفل



# Technique of Brushing

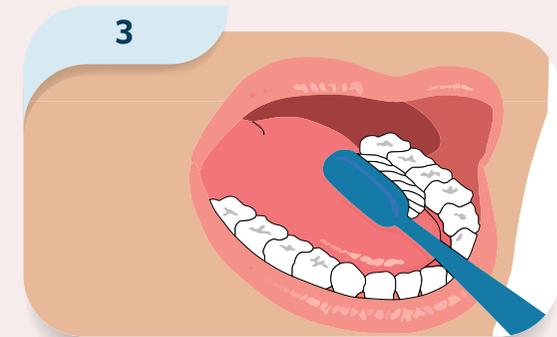
## Your teeth are the gateway to your health



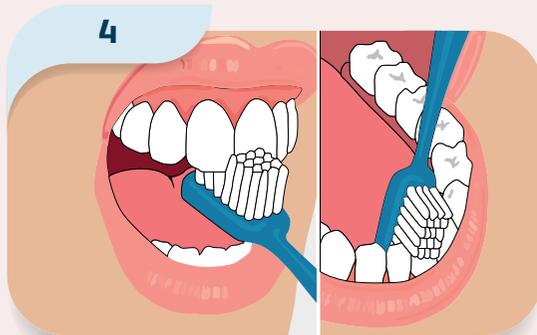
1  
Place bristles along the gum line at a 56° angle. The bristles should be in contact both with the tooth surface and the gumline



2  
Gently brush the outer tooth surfaces of 2-3 teeth using back, forth & rolling motion. Move brush to the next group of 2-3 teeth & repeat



3  
Maintain a 45° angle with bristles contacting the tooth surface and gum line. Gently brush using back, forth & rolling motion along all of the inner tooth surfaces



4  
Tilt brush vertically behind the front teeth. Make several up & down strokes using the front half of the brush



5  
Place the brush against the biting surface of the teeth & use a gentle back & forth scrubbing motion



6  
Brush the tongue from back to front to remove bacteria

