



Everything you need to know about

How to brush your teeth?

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2535



@NewMowasatHospital

New Mowasat Hospital

@NMOWASAT



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

زرعي الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

New Mowasat Hospital

www.newmowasat.com

Proper cleaning of the teeth includes both of the brush and the tooth string.

Here is one proper way of teeth brushing:

- Brushing for 3-2 minutes at a time.
- Use a small amount of toothpaste, as small as a pearl bead on the brush and nothing more.
- The toothbrush must be completely dry before use, so place the toothpaste and start brushing without putting water. It is more effective.
- Change the toothbrush every 3 months
- Use the regular movements toward the forward and backward to clean the incisor surfaces of the teeth.
- Make sure the toothbrush reaches the last tooth.
- Place the brush at an oblique angle and the bristles toward the gum line.
- With a circular motion while maintaining the bristles in the same place, repeat the movement several times so as to clean and activate the gums.
- Then move the brush in the opposite direction of the gum line.
- Lower teeth from the bottom up, the upper teeth from top to bottom.
- Then clean the front teeth the same way.
- Remember to repeat the movement several times to ensure removal of food debris and plaque.
- To get good breath, clean the surface of the tongue by brushing from back to front to remove food debris accumulated on it.

Make sure!!!

- The use of fluoride toothpaste.
- Fluoride strengthens tooth enamel, which increases the resistance of teeth to decay.
- Brush your teeth for 3-2 minutes.
- Do not move the brush forward and backward on the outer surface of the teeth.
- Brush your teeth after every meal, 3-2 times a day, especially before sleep.
- Do not forget to clean the tongue.

التنظيف الجيد للأسنان يشمل كلا من فرشاة الأسنان والخيط.

هذه إحدى الطرق السليمة في تنظيف الأسنان بالفرشاة:

- مدة التنظيف تحتاج ٢ - ٣ دقيقة في كل مرة.
- استعمل كمية قليلة من معجون بمقدار حبة اللؤلؤ على الفرشاة وليس أكثر.
- يجب أن تكون فرشاة الأسنان جافة تماما قبل التنظيف بها لذا ضع المعجون وابدأ التنظيف بالفرشاة دون وضع ماء عليها فهو أكثر فاعلية.
- غير الفرشاة كل ٣ شهور.
- استخدم حركات منتظمة باتجاه الأمام والخلف لتنظيف الأسطح القاطعة للأضراس.
- تأكد من وصول الفرشاة لآخر ضرس.
- ضع الفرشاة بزاوية مائلة ووجه الشعيرات نحو خط اللثة.
- بحركة دائرية مع المحافظة على رؤوس الشعيرات في نفس المكان كررها عدة مرات بذلك تنظيف وتنشط اللثة.
- ثم حرك الفرشاة بالاتجاه المعاكس لخط اللثة.
- أي الأسنان السفلية من الأسفل للأعلى، الأسنان العلوية من الأعلى للأسفل.
- ثم انتقل لتنظيف الأسنان الأمامية بنفس الطريقة.
- تذكر أن تكرر الحركة عدة مرات لتضمن إزالة بقايا الطعام واللويحة الجرثومية.
- للحصول على نفس طيب نظف سطح اللسان بالفرشاة من الخلف إلى الأمام لإزالة بقايا الطعام المتراكم عليه.

تأكد من

استعمال معجون أسنان بالفلوريد

- الفلوريد يقوي مينا الأسنان مما يزيد مقاومة الأسنان للتسوس
- مدة التنظيف ٢ - ٣ دقيقة.
- لا تحرك الفرشاة نحو الأمام والخلف على السطح الخارجي للأسنان.
- نظف أسنانك بعد كل وجبة طعام أي ٢ - ٣ مرات يوميا وخاصة قبل النوم.
- لا تنسى تنظيف اللسان.



كل ما تريد أن تعرفه عن

كيف تنظف أسنانك بالفرشاة؟

للاستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2535



@NewMowasatHospital

New Mowasat Hospital

@NMOWASAT



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

زرعي الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

New Mowasat Hospital

www.newmowasat.com