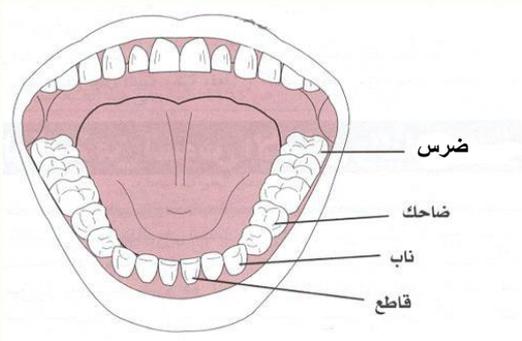




❖ تنقسم الأسنان إلى أربع مجموعات:



- القواطع.
- الأنياب.
- الضواحك.
- الأضراس الخلفية.





فوائد الأسنان

- ✓ النطق السليم.
- ✓ مضغ الطعام جيدًا.
- ✓ الابتسامة المشرقة.

٣



لتصبح أسناني قوية..

- ✓ أنظف أسناني بالفرشاة والمعجون المحتوي على الفلورايد (مرتان في اليوم على الأقل).
- ✓ أتناول الطعام الصحي.
- ✓ أزور طبيبة الأسنان بشكل منتظم.



٤



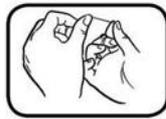
كيف استخدم فرشاة الأسنان بطريقة صحيحة؟

١. استعملي كمية قليلة من معجون الأسنان، بحجم حبة البازلاء تقريباً وضعيها على الفرشاة.
٢. نظفي الأسطح الخارجية للأسنان بشكل دائري.
٣. نظفي الأسطح الداخلية للأسنان الخلفية.
٤. نظفي الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية، وذلك بإمالة الفرشاة رأسياً وتحريكها صعوداً وهبوطاً.
٥. وأخيراً لا تنسي تنظيف اللسان.

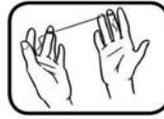


كيف استخدم خيط الأسنان؟

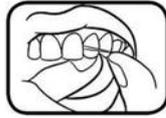
استخدام خيط الأسنان في 5 خطوات



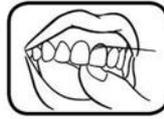
٤ اثني الخيط على شكل نصف دائرة حول جوانب السنّة



١ استخدمي ١٨ بوصة من خيط الأسنان، لفي كل طرف حول اصبعك الأوسط



٥ أمسكي الخيط جيداً بين السبابة والابهام، وادفعي الخيط برفق بين الأسنان

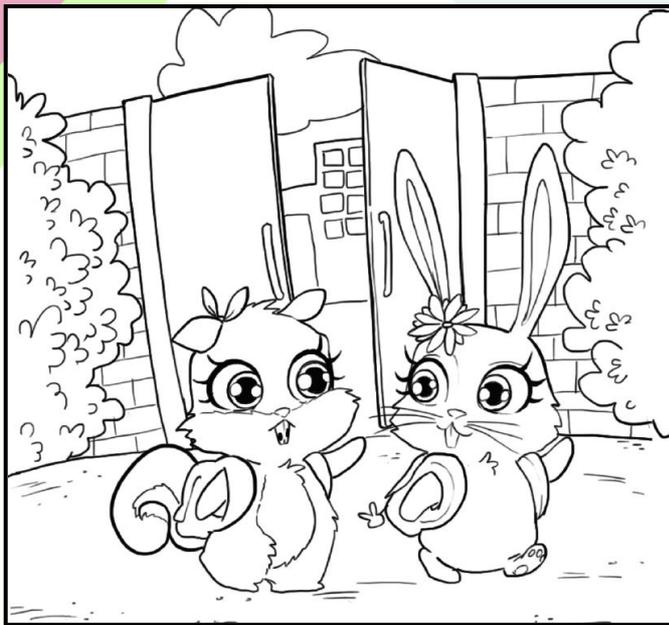


٢ حركي الخيط صعوداً وهبوطاً مع الاحتفاظ به حول السنّة



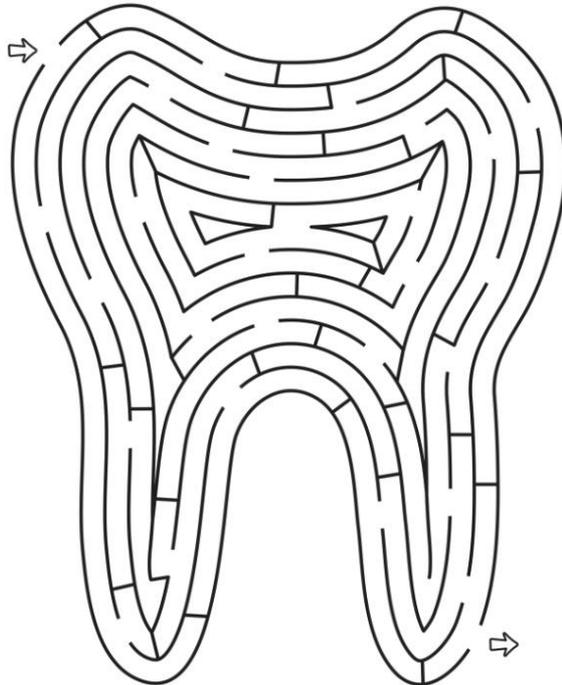
٣ استخدمي الخيط بين كل أسناتك، وتذكري خلف الضرس الخلفي







لنساعد فلورا لتصل إلى طبيبة الأسنان





فلورا

برعاية:



الشركة السعودية للكهرباء
Saudi Electricity Company

المراعي
Almarai

Glowork®



قومي بمسح الباركود واستمتعي باللعب مع فلورا



فلورا

إعداد:

تحت إشراف:

د. نادية نحاس

د. البندري الجميل

دانية المنيع

سارة العايدي

أمجاد المواش

د. هبة حمدان

د. أشواق العتيبي

إيمان بن صالح

نوف الزعاعي

نورة اليابس

دلال الحربي

بشاير الموسى

سارة الجبرين



@FluoraCampaign