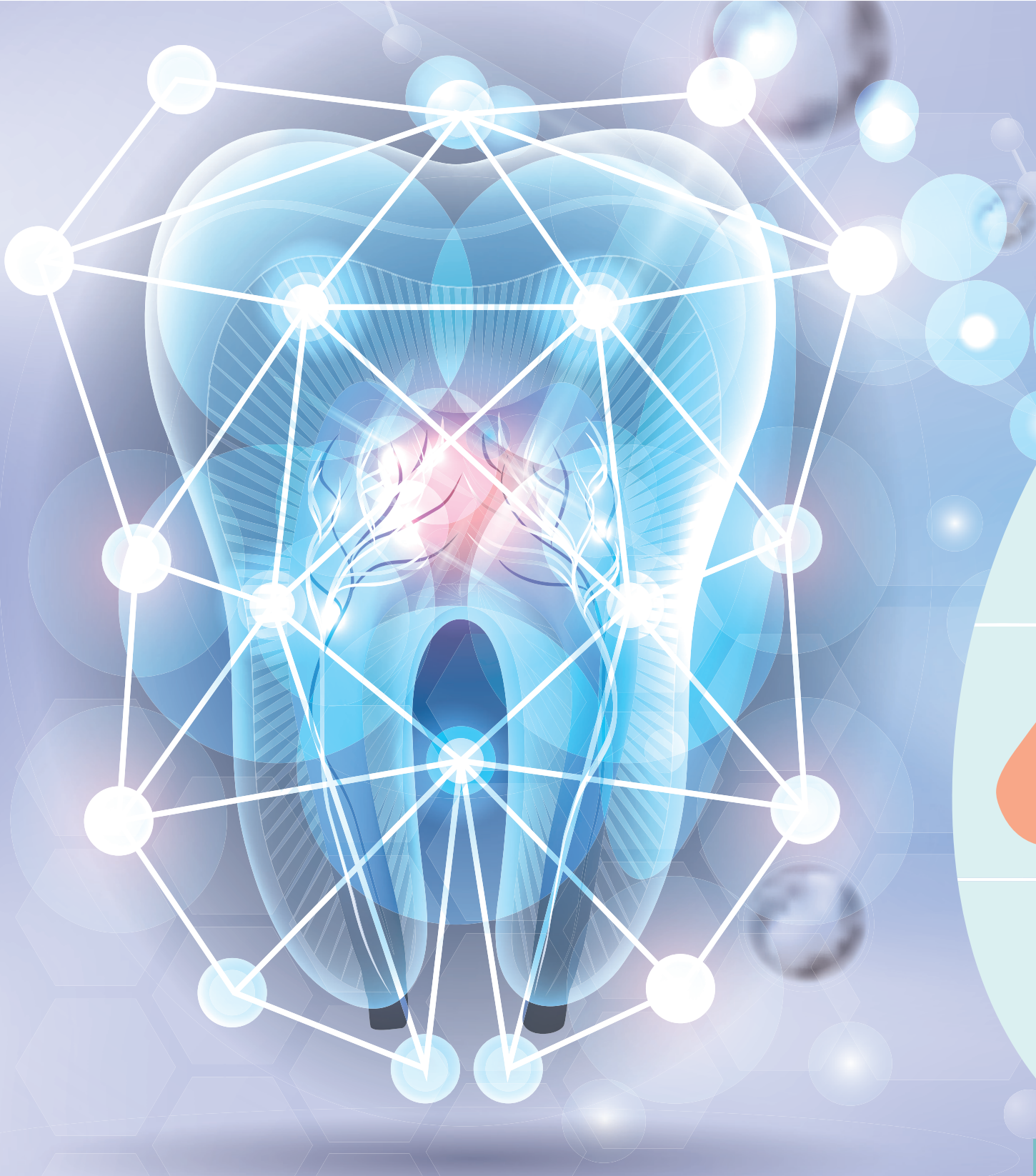


This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# از بهداشت دهان و دندان خود محافظت کنید

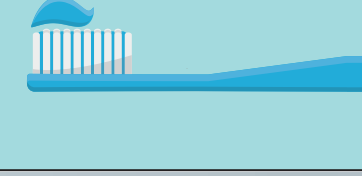


01



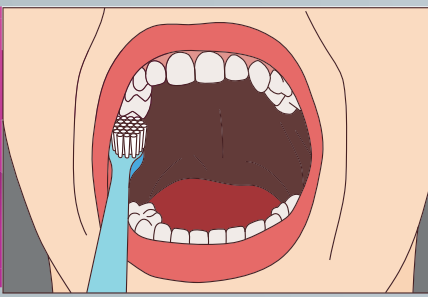
ابتدا باید دست های خود را بشوید سپس دهان خود را با آب فراوان بشوید.

02



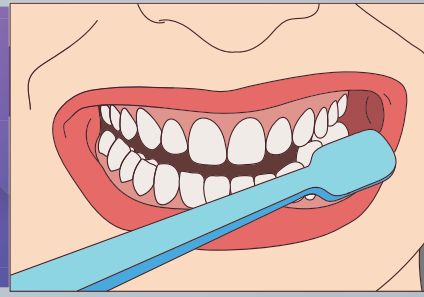
قبل از خیس کردن مسواک، باید مقداری خمیر دندان به اندازه یک نخود روی آن قرار دهید.

03



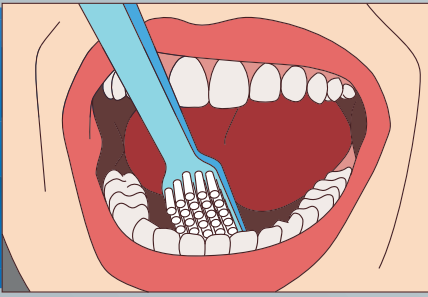
باید مسواک زدن دندان های خود را از سطوح بالایی دندان های عقبی خود شروع کنید.

04



باید سطوح داخلی و خارجی دندان های خود را طوری مسواک بزنید که از پیره دندان به سمت دندان برود.

05



باید سطوح داخلی دندان های جلویی خود را با ننگه داشتن مسواک خود به صورت عمودی مسواک بزنید.

06



در نهایت باید مسواک و دهان خود را با مقدار کافی با آب بشوید.

## برای سلامت دهان و دندان شما؛

شما باید حداقل دو بار در روز دندان های خود را به مدت 2 دقیقه مسواک بزنید، در سال دو بار به دندانپزشک مراجعه کنید!

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیابید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر