

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

# اپنی منہ اور دانتوں کی صحت کی حفاظت کریں

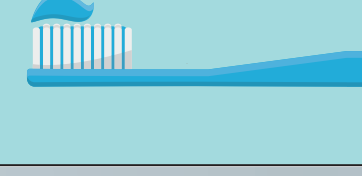


01



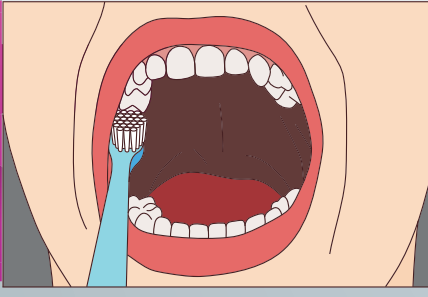
آپ کو پہلے اپنے ہاتھ دھونے  
چاہئیں، پھر اپنے منہ کو کافی  
مقدار میں پانی سے دھو لیں۔

02



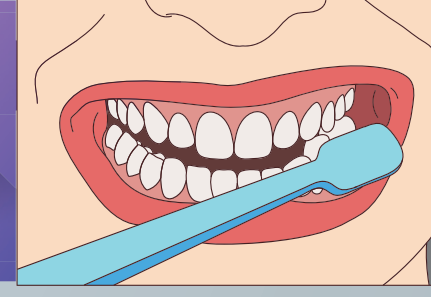
اپنے ٹوتھ برش کو گیلا کرنے سے  
پہلے، آپ کو اس پر مٹر کے سائز  
کا ٹوتھ پیسٹ لگانا چاہیے۔

03



آپ کو اپنے دانتوں کو اپنے پچھلے  
دانتوں کی اوپری سطحوں سے  
برش کرنا شروع کرنا چاہیے۔

04



آپ کو اپنے دانتوں کی اندرونی اور  
بیرونی سطحوں کو اس طرح برش کرنا  
چاہیے جیسے آپ اپنے مسوڑھوں سے  
دانتوں تک جھاڑ رہے ہوں۔

05



آپ کو اپنے ٹوتھ برش کو سیدھا پکڑ  
کر اپنے سامنے والے دانتوں کی اندرونی  
سطحوں کو برش کرنا چاہیے۔

06



آخر میں، آپ کو اپنے برش اور  
منہ کو کافی مقدار میں پانی سے  
دھونا چاہیے۔

آپ کے منہ اور دانتوں کی صحت کے لیے،  
آپ کو دن میں کم از کم دو بار اپنے دانتوں کو 2 منٹ تک برش کرنا چاہیے،  
اور سال میں دو بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے!

مزید معلومات اور مدد کے لیے اپنے قریبی امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر پر آئی!

صحیح جگہ سے، اچھی سروس