

5 گامونه

د بڼه

مسکا

لپاره



روغ غاښونه د ژاولو، خبرو کولو او ستاسو
د ظاهري بڼې لپاره مهم دي.

د سالم غاښونو لپاره:

1. په ورځ کې دوه ځله برش وکړئ
2. هره ورځ فلاس وکړئ
3. د خوړو خواړو څخه ډډه وکړئ
4. له بوره لرونکي څښاک څخه
ډډه وکړئ
5. په کال کې دوه ځله د غاښونو
ډاکټر ته مراجعه وکړئ

د برش کولو اساسات



س. د غابنونو برش کولو لپاره زه څه ته اړتیا لرم؟

تاسو د غابنونو نرم برش او د غابنونو پیسټ ته اړتیا لرئ چې فلورايد لري.

س. زه څومره د غابنونو پیسټ ته اړتیا لرم؟ د نخود په اندازه.

س. زه څومره وخت ته اړتیا لرم چې خپل غابنونه برش کړم؟ د دوو دقیقو لپاره برش وکړئ.

س. زه ولې اړتیا لرم چې د خپل غابنونو فلاس وکړم؟ فلاس کول کولی شي خواړه او پور (پلپک) لري کړي چې ستاسو د غابنونو برش ورته نشي رسيدی.

س. زه څنګه فلاس وکړم؟ شاوخوا 18 انچه فلاس وکاروئ مګر د کارولو لپاره د خپلو ګوتو تر مينځ شاوخوا دوه انچه پريږدئ. د غابنونو منحنی په تعقيب کولو سره، فلاس ته په نرمې سره د خپلو غابنونو تر مينځ حرکت ورکړئ.

د میسوري د روغتیا او لور پورو خدماتو څانګه
د شفاهي روغتیا پروګرام

health.mo.gov/oral health ✖ 573.751.5874

د مساوي فرصت/مثبت عمل کار ګمارونکی
خدمتونه په غیر تبعیض اساس سره چمتو شوي
هغه کسان چې ګانه دي، په اورېدلو کې ستونزه لري، یا د وینا
معیوبیت لري کولی شي 711 یا 1-800-735-2966 ته زنگ ووهي.