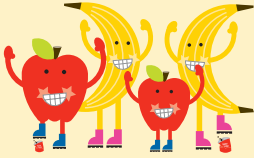
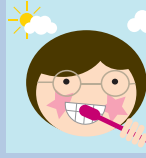


٧ خطوات للحصول على ابتسامة رائعة



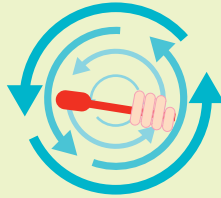
قلل من شرب المشروبات الغازية وأحرص على تناول وجبات غذائية صحية



أفرش أسنانك مرتين في اليوم وغير فرشات الأسنان بانتظام



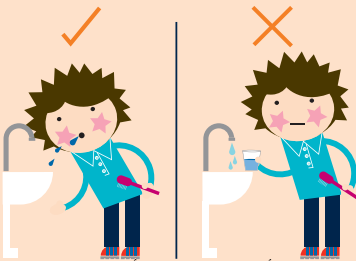
استخدم كمية بحجم حبة البازلا من معجون الأسنان بالفلورايد



أفرش أسنانك بحركة دائرية



أفرش أسنانك لمدة دقيقتين في كل مرة



أبصق معجون الأسنان بدون مضمضة



أحرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام

teeth.tlc
Tender Loving Care for Teeth

www.teeth.tlc.com
أو الإتصال مجاناً بهاتف خدمة الرعاية الصحية بالأسنان رقم:

0500 20 20 30

NHS
Grampian



الحفاظ على أسنان سليمة يعتبر أمراً حيوياً لتتمكن من الإستمتاع بحياتك إلى أقصى درجة؛ الإستمتاع بالأكل والكلام والابتسامة، لأن كل هذا سيكون صعباً بدون أسنان.

الرعاية الحانية للأسنان (Teeth TLC) هو برنامج تنفذه هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في جرامبيان (Grampian). يحتوي البرنامج على أنشطة مسلية وهادفة، فهو برنامج يتضمن كل شيء ابتداءً بالأنشطة الخاصة بالأطفال وإنتهاءً بأحدث تقنيات الرعاية الصحية بالفم. سواءً كنت أحد الأبوين أو طالبا أو رب عمل أو أحد المتخصصين، ستجد كافة المعلومات والنصائح التي من شأنها مساعدتك في العناية بصحة الفم والمحافظة على أسنانك على الدوام.

فورا للإطلاع النصائح www.teethtlc.com ماذا تنتظر بعد؟ قم بزيارة موقعنا على الإنترنت المثلى للحصول على ابتسامة رائعة، وعاوين عيادات الأسنان والكثير من الخدمات الأخرى. كما يمكنك الإتصال مجاناً بهاتف الخدمات الصحية رقم 0500 20 20 30.