

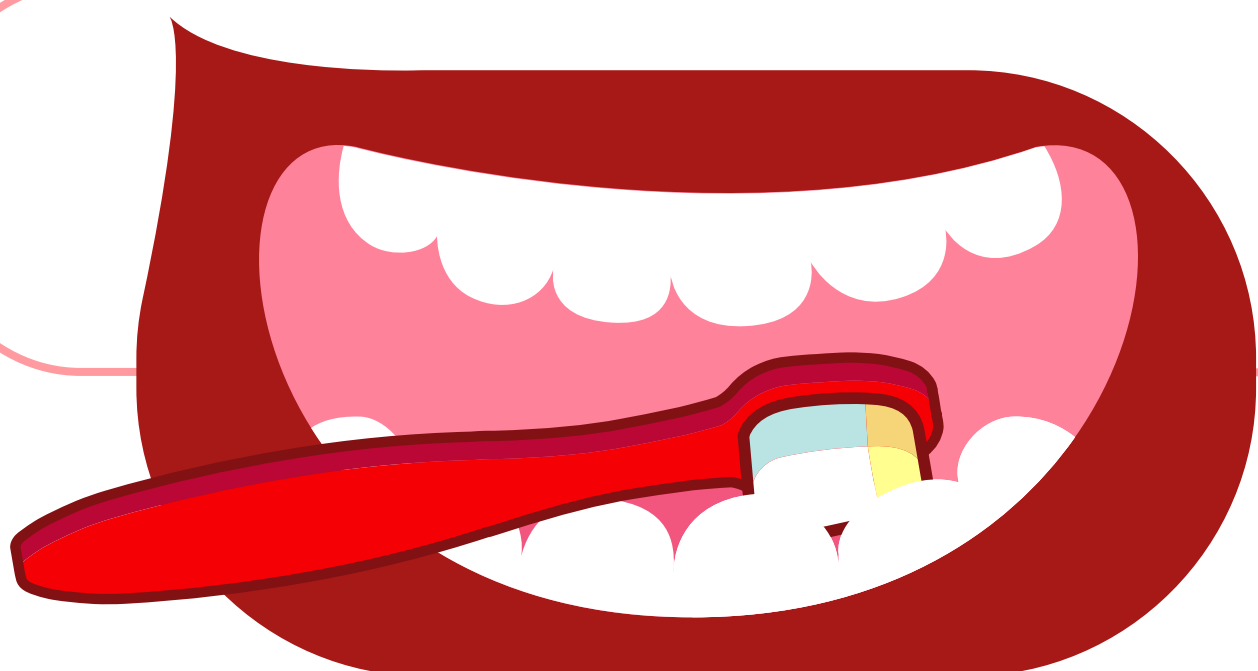
Jawab Panggilan! Cara Menggosok Gigi



1

Luar

Letakkan berus gigi pada sudut sepanjang garisan gusi luar. Berus permukaan luar dengan gerakan ke atas dan ke bawah. Ulang untuk setiap gigi.



2

Dalam

Berus bahagian dalam setiap gigi dengan menggunakan teknik seperti di Langkah 1.



3

Bahagian Belakang

Berus permukaan kunyah setiap gigi.



4

Belakang Gigi Hadapan

Guna hujung berus gigi untuk berus bahagian belakang setiap gigi hadapan, atas dan bawah.



5

Lidah

Jangan lupa berus lidah juga. Berus lidah dengan lembut untuk menyinkirkan bakteria dan menyegarkan nafas.

Tips Wira Kesihatan Mulut!

- Berus gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari dengan ubat gigi berfluorida!
- Ingat untuk berus semua gigi atas dan bawah!
- Tutup paip air semasa berus gigi!
- Bila gigi bersentuhan, flos sekali sehari untuk mencegah plak!

