



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

زنگ مدرسه،
رنگ سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



مسواک زدن

- حداقل دو بار در روز (یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن) و هر بار ۲ دقیقه، مسواک بزنید.
- سر مسواک باید کوچک و موهای آن نرم باشد.
- مسواک را هر ۳ تا ۴ ماه یک بار عوض کنید (اگر قبل از ۳ ماه، موهای مسواک از هم باز و خراب شدند زودتر عوض کنید).

چگونه مسواک بزنید؟

- روی مسواک به اندازه یک نخود خمیر دندان دارای فلوراید بگذارید.
- سر مسواک را روی لثه بگذارید، بعد با چرخاندن مچ دست، دندان ها را جارو کنید. این کار را در هر قسمت، پنج بار تکرار کنید.
- مسواک زدن را از یک سمت دهان شروع کنید و به سمت دیگر بروید، مثلاً از دندان های عقبی سمت راست بالا شروع کنید و به سمت چپ بروید. همین کار را برای دندان های پایین هم تکرار کنید. یادتان باشد تمام سطوح دندان (سطوح خارجی، سطوح داخلی و سطح جونده دندان ها) را مسواک بزنید.

سر مسواک را روی لثه بگذارید، بعد با چرخاندن مچ دست، دندان ها را جارو کنید. این کار را در هر قسمت، پنج بار تکرار کنید.

