

**NHS****Whittington Health**
NHS Trust

Brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Then when you have finished spit your toothpaste out, but do not rinse!

ਪੁਲੋਰਾਈਡ ਟੁਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ
ਉੱਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਟੁਥ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ
ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ!

Caday ama rumeysa
ilkahaaga laba jeer maalintii
adigoo isticmaalaya
daawada cadayga ilkaha ee
Fluoride leh. Kadib markaad
dhamaysatid waa tufi kartaa
daawada ilkaha ee laakiin
ha biyo raacsiin!

ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ
ਉੱਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਟੁਥ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ
ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ!

ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ
ਉੱਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਟੁਥ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ
ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ!

اپنے دانتوں کو دن میں دو بار فلوراڈ ٹوتھ
پیسٹ سے برش کریں۔ جب برش مکمل
کر لیں تو ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دیں، مگر
کلی نہ کریں

**Czyść zęby dwa razy dziennie używając
pasty z fluorem. Następnie, kiedy skończysz,
wypluj ale nie płucz!**

