



مِيثاق حفظ الأسنان

madrassati.com

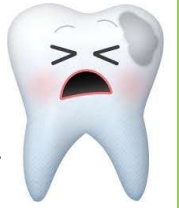
لَا أَتَنَاوَلُ الْحَلَوِيَّاتِ بِكَثْرَةٍ .



أُنْظِفُ أَسْنَانِي 3 مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ .



لَا أَسْتَعْمِلُ أَسْنَانِي فِي فَتْحِ الْقَوَارِيرِ وَ كَسْرِ الْأَشْيَاءِ الصَّالِبَةِ .



أَشْرَبُ الْحَلِيبَ فَهُوَ نَافِعٌ لِلْأَسْنَانِ .



أَتَنَاوَلُ الْخُضَرَ وَ الْعِلَالَ لِأَنَّهَا تَحْمِي مِنْ تَسْوُسِ



الْأَسْنَانِ .



أَغْيِرُ فُرْشَةَ الْأَسْنَانِ كُلَّ 3 أَشْهُرٍ .

