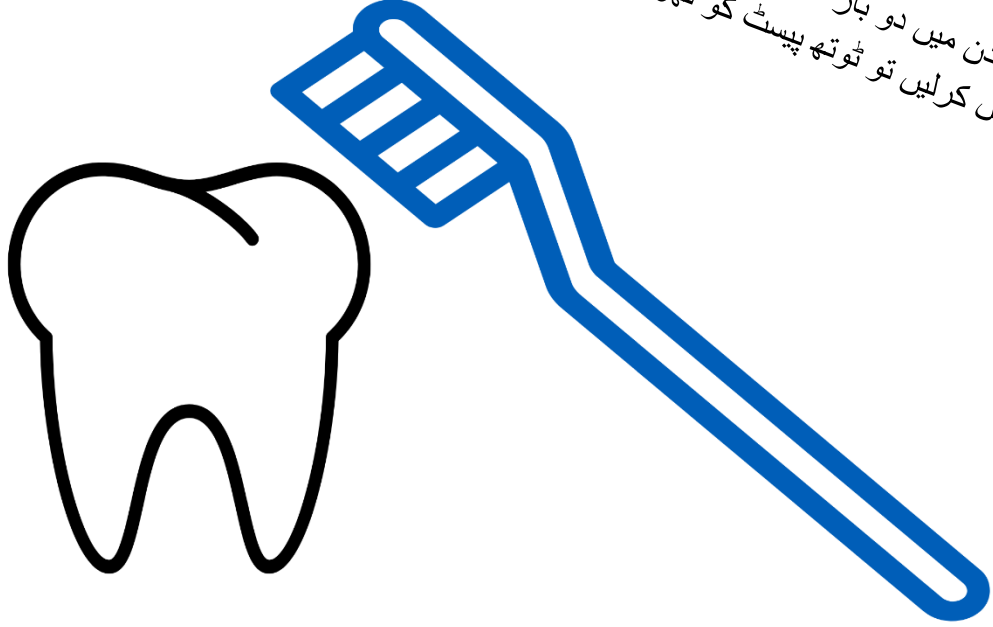


ਪੁਲੋਰਾਏਡੁ ਪਰਪਸੇਯੇਪੁ
ਪਯਨਪੁਫੁਤੁਤੁ ਓਰੁ ਨਾਨੇਕੁ
ਇਰਨੁ ਮੁਰੇ ਪਲ
ਤੁਲਕਕਵਮੁ. ਪਿਨਨਰੁ ਨੀਂਗਲੁ
ਊਂਗਲੁ ਪਲਪਸੇਯੇ ਵੇਲੀਯੇ
ਤੁਪੁਪੀ ਮੁਧਿਨੁਤੁਤੁ ਮੁਪੁਧਿ ਆਲਸ
ਵੇਨੁਨੁਨਾਮੁ!

NHS

Whittington Health
NHS Trust

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



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

ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟਨੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰੀਨੇ ਦਿਵਸਮਾਂ ਯੇ
ਵਯਤ ਤਮਾਰਾ ਏਂਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ. ਪਛੀ ਯਾਰੇ ਤਮੇ
ਸਮਾਮ ਕਰੋ ਯਾਰੇ ਤਮਾਰਾ ਏਂਤਨੀ ਪੇਸਟਨੇ ਥੁੰਕੀ
ਨਾਂਘੋ, ਪਰੰਤੂ, ਕੀਗਲਾ ਨ 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 ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ
ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਨੂੰ
ਥੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ
ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ!

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

