



بچوں کے دانتوں کی صحت کیلئے گائیڈ۔

- مقررہ اوقات پر صحت بخش غذا - جسم کے ساتھ ساتھ دانتوں کیلئے بھی مفید۔
- کھانوں کے درمیان - اور رات کو - پیاس بجھانے کیلئے پانی۔
- دانت برش کریں اور فلورائیڈ استعمال کریں - صبح شام۔

