

BRUSHING CHALLENGE

تحدي
تفريش الأسنان

NAME الأسم

ORAL CARE TIPS:

- BRUSH 2X2 MINUTES A DAY
- FLOSS AT LEAST ONCE A DAY
- LIMIT SUGARY FOOD AND DRINKS
- VISIT YOUR DENTIST TWICE A YEAR

نصائح لصحة الفم والأسنان

- قم بتفريش أسنانك لمدة دقيقتين مرتين يومياً
- قم باستخدام الخيط على الأقل مرة واحدة باليوم
- قلل من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر
- قم بزيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة

MADE FOR
EVERY
SMILE

2X2 MINUTES

DAY اليوم	WEEK 1 الأسبوع الأول	WEEK 2 الأسبوع الثاني	WEEK 3 الأسبوع الثالث	WEEK 4 الأسبوع الرابع	WEEK 5 الأسبوع الخامس	WEEK 6 الأسبوع السادس	WEEK 7 الأسبوع السابع	WEEK 8 الأسبوع الثامن
SUNDAY الأحد								
MONDAY الاثنين								
TUESDAY الثلاثاء								
WEDNESDAY الأربعاء								
THURSDAY الخميس								
FRIDAY الجمعة								
SATURDAY السبت								



AGE 0-5



AGE 6-12



scan to see our 2 min
brushing song.



Scan and get
Jordan brushing
chart.



jordan.dentalcare.uae

jordan.dentalcare.uae

jordan.dentalcare.uae

Jordan*

Scandinavian oral care since 1927