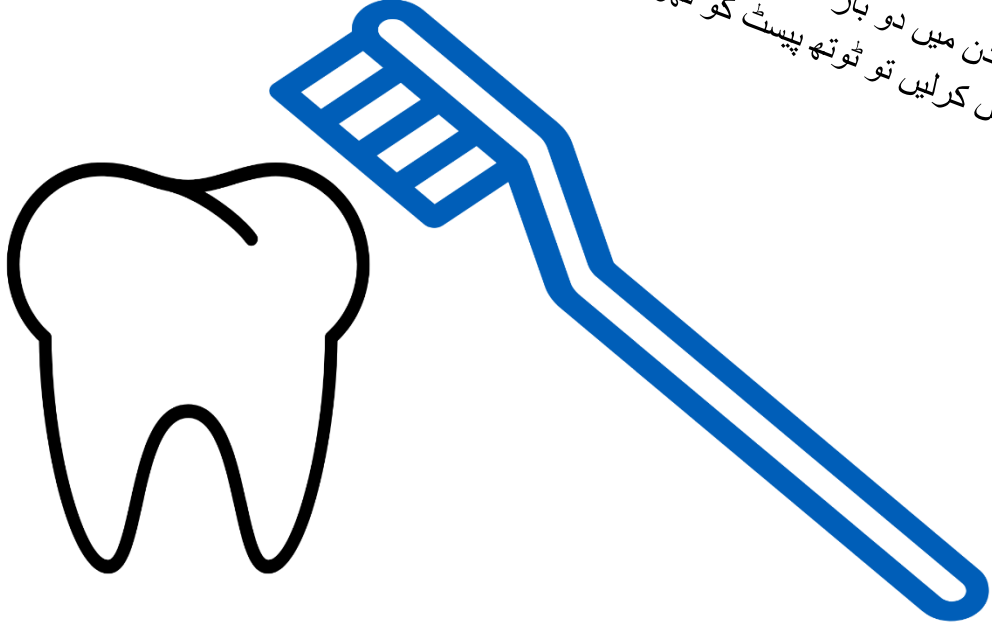


ਪੁਲੋਰਾਈਡ ਪਰਪਸੇਯੇਪ
ਪਯਨਪਠੁੱਠੀ ਓਰੁ ਨਾਨੇਕੁ
ਓਰਨੁ ਮੁਰੇ ਪਲ
ਤੁਲਕਕਵਮ. ਪਿਨਨਰ ਨੀਂਕਲ
ਊਕਲ ਪਲਪਸੇਯੇ ਵੇਲੀਯੇ
ਤੁਪਪੀ ਮੁਢਿਨੁਤੁਮ ਮਰੁਪਢਿ ਊਲਫ
ਵੇਨੁਨੁਲਾਮ!

NHS

Whittington Health
NHS Trust

ਐਨੇ ਢਾਨੁਨ ਕੋ ਢਨ ਮੀਨ ਢੋ ਖਾਰ ਫਲੁਰਾਨੁ ਠੁੱਠੇ ਪੀਸੁ ਚੁ ਚੁ ਕਰੀ. ਓ ਚੁ ਚੁ ਕਰੀ ਮਕਲ ਕਰੀ ਠੁ ਠੁ ਠੁ ਪੀਸੁ ਕੋ ਠੁ ਠੁ ਠੁ, ਮਗਰ ਕੁ ਨ ਕਰੀ.



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

ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟਨੀ ਓਪਯੋਗ ਕਰੀਨੇ ਢਿਵਸਮਾਂ ਯੇ
ਵਯਤ ਤਮਾਰਾ ਢਾਂਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ. ਪਛੀ ਯਾਰੇ ਤਮੇ
ਸਮਾਸ ਕਰੋ ਠੁ ਠੁ ਤਮਾਰਾ ਢਾਂਤਨੀ ਪੇਸਟਨੇ ਠੁੱਕੀ
ਨਾਂਯੋ, ਪਰੰਤੁ, 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, wypluj ale nie
płucz!

