

# اپنے دانت بچاؤ

اگر آپ کو معلوم ہے کہ منہ پر غریبہ لکھیں تو بعد کیا کرنا ہے تو آپ کو روکنا اور مستقل دانت بچانے جا سکتے ہیں



1 دانت کا ٹکڑا نکالیں



2 لکڑی چبانا جا سکتا ہے



3 جھکنا دانتوں کی لاکھڑیوں سے تیزی سے روکنا اور غریبہ لکھنا



1 دانت کا ٹکڑا کریں



2 اس سے زبردستی روکنا



3 لاکھڑیوں سے تیزی سے روکنا اور غریبہ لکھنا



5 تو لاکھڑیوں کی غریبہ لکھیں اور دانتوں سے مستقل طور پر دانتوں کی جگہ بنائیں



University of Sindh  
Jamshoro  
www.uosindh.edu.pk



National Institute of Health  
Islamabad  
www.nih.gov.pk

