



Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm

Engelska

Brush your teeth morning & night with fluoride toothpaste

B/K/S (Bosniska/Kroatiska/Serbiska)

Perite zube ujutru i uvece sa zubnom pastom sa fluorom

Somaliska

Ilkaha ku caddayo aroortii & habeenkiiba foloraydh

Franska

Brosse-toi les dents matin et soir avec un dentifrice fluoré

Ryska

Чистите зубы утром и вечером зубной пастой с фтором

Albanska

Laj dhëmbët në mëngjes & në mbrëmje, me pastë dhëmbësh me fluor

Tigrinja

አስናኝኩም ብከራም መጽረዩ ስኒ ጌርኩም ንግሆን ምሽትን መውጽዎ

Dari

دندان های تان را هر صبح و شب با کریم دندان فلوراید برس کنید

Farsi

دندان های خود را صبح و شب با خمیر دندان دارای ماده فلونور مسواک بزنید

Sorani

دداڤهکانت به ده‌مانی فلوریدی ددان به‌یانیان و نیواران به فلچه بشو

Arabiska

قم بتنظيف أسنانك صباحاً & مساءً بمعجون أسنان غني بالفلور



Vatten är bäst att dricka när du är törstig.



Undvik småätande, söta drycker och sötsaker.