



## Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm

Engelska

**Brush your teeth morning & night with fluoride toothpaste**

BIK/S (Bosniska/Kroatiska/Serbiska)

**Perite zube ujutru i uveče 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

**እስናንኩም ብከሬም መጽረዩ ስኒ ንርኩም 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

**دندانەکانت بە دەرماتی فلۆریدی ددان بەیاتیان و نیواران بە فلّجە بشۆ**

Arabiska

**قم بتنظيف أسنانك صباحاً & مساءً بمعجون أسنان غني بالفلور**

## Borsta alla ytor noga



Vatten är bäst att dricka  
när du är törstig.



Undvik småätande, söta  
drycker och sötsaker.