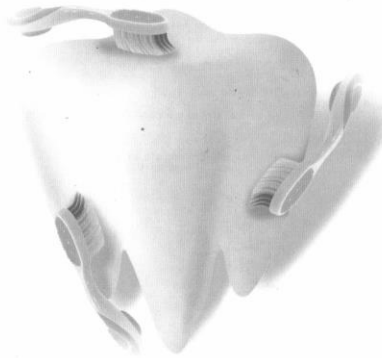


**Brush Better**



Brush for 2 minutes twice daily

**Colgate**

YOUR PARTNER IN ORAL HEALTH

### Why is brushing essential?

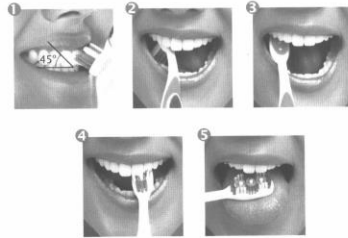
Proper brushing is essential for cleaning the teeth and gums effectively.

### How long does it take to properly brush the teeth?

Proper brushing takes at least two minutes. Whether you are using a regular toothbrush or a powered toothbrush, you should spend 30 seconds brushing each section of your mouth (upper right and left, lower right and left).

### What is the right way to brush?

To properly brush your teeth, use short, gentle strokes, paying extra attention to the gumline, hard-to-reach back teeth and areas around fillings, crowns or other restorations. The correct tooth brushing steps are as follows:



1. Place the toothbrush at a 45-degree angle towards the gumline. Use gentle, short strokes, moving the brush back and forth against the teeth and gums.

2. Brush inside surface of each tooth in a similar way.

3. Brush chewing surface of each tooth.

4. Use tip of brush to brush behind each front tooth, both top and bottom.

5. For a fresher breath, don't forget to brush your tongue!

### What type of toothbrush should be used?

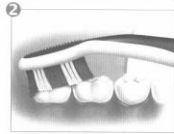
Most dental professionals agree that a soft-bristled brush is best for removing plaque and debris from your teeth. Small-headed brushes are also preferable, since they can better reach all areas of the mouth, including hard-to-reach back teeth.

### What is a powered toothbrush and how is it used?

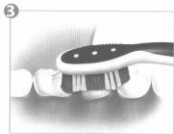
Better results can be achieved with powered toothbrushes that utilize oscillating-rotating technology than with regular, manual toothbrushes. It can do a better job of cleaning teeth, particularly for those who have difficulty brushing. Powered toothbrushes can be used as follows:



1. Guide the brush head slowly from tooth to tooth, following the curve of the gum and the shape of each tooth. Hold the brush head in place for a few seconds before moving on to the next tooth.



2. Don't forget to reach all areas, including the inner and chewing surfaces, and behind your back teeth.



3. Direct the brush head along the gumline. No need to press hard or scrub. Simply let the brush do all the work.

### DO'S and DON'TS for toothbrush care

#### DO'S



✓ DO clean the toothbrush after brushing.



✓ DO replace toothbrushes when it begins to show wear or every three months, whichever comes first.

#### DON'TS



✗ DON'T share toothbrushes



✗ DON'T cover toothbrush in closed containers

### How to select the right toothpaste?

A wide variety of toothpastes are available for many conditions, including cavities, gingivitis, plaque, stained teeth and sensitivity. It is important that you use a toothpaste that is right for you so ask your dentist or dental professional.

Colgate TOOTHBRUSH		ADVANTAGES
CARIOUS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raised cleaning tip with soft rubber polishing cups and tongue cleaner to help clean teeth, cheeks, tongue and gums for a whole mouth clean.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suitable for patients who do not brush effectively with a manual brush.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designed for patients who have difficulty reaching some parts in the mouth.</li> <li>• Flexing brush head allows the bristles to clean around and between teeth.</li> </ul>
GINGIVITIS & PLAQUE		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Long, flexible, SlimTip™ bristles are designed to provide extra care to effectively clean in-between teeth and below the gumline for patients who suffer from gingival or periodontal problems.</li> </ul>
SENSITIVITY & SPECIALTY		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ultra soft bristles for gentle yet effective clean.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• For patients who need help cleaning their teeth, in and around braces and other orthodontic appliances.</li> </ul>

### Apakah faedah memberus gigi?

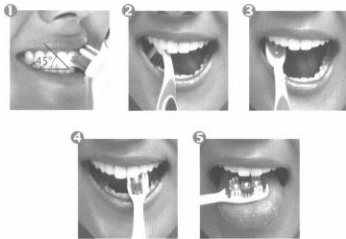
Memberus gigi secara betul adalah penting untuk membersihkan gigi dan gusi dengan berkesan.

### Berapa lamakah masa yang diperlukan untuk memberus gigi?

Memberus gigi dengan betul mengambil masa sekurang-kurangnya 2 minit. Samada anda menggunakan berus gigi manual atau berus gigi berkuasa bateri, anda harus memberus setiap bahagian dalam mulut (bahagian atas kanan dan kiri, bahagian bawah kanan dan kiri).

### Apakah cara memberus gigi yang betul?

Untuk memberus gigi dengan betul, berus dengan lembut dan berperingkat. Berikan perhatian kepada permukaan gusi, bahagian belakang yang sukar dicapai dan bahagian yang pernah ditampal. Langkah-langkah memberus gigi dengan betul adalah berikut:



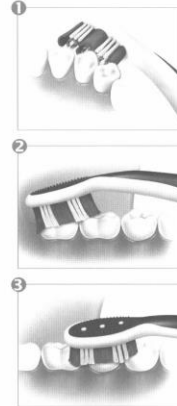
1. Letakkan berus gigi pada sudut 45 darjah menghala ke gusi. Gunakan pergerakan lembut dan berperingkat, gerakkan berus ke depan dan belakang ke atas gigi dan gusi.
2. Berus permukaan dalam setiap gigi dengan cara yang sama.
3. Berus permukaan mengunyah pada setiap gigi.
4. Gunakan hujung berus untuk memberus bahagian belakang setiap gigi depan di atas dan bawah.
5. Untuk nafas yang lebih segar, jangan lupa memberus lidah anda!

### Apakah jenis berus gigi yang harus digunakan?

Kebanyakan pakar-pakar pergigian bersetuju bahawa berus gigi lembut memberikan hasil terbaik dalam membersihkan plak dan sisa makanan dari celah gigi anda. Berus gigi bersaiz kecil boleh mencapai semua permukaan di dalam mulut, termasuk gigi di bahagian belakang yang sukar dicapai.

### Apakah itu berus gigi berkuasa bateri dan bagaimana ia digunakan?

Hasil yang lebih baik boleh diperolehi dengan berus gigi yang berkuasa bateri yang menggunakan teknologi putaran berbanding dengan berus gigi biasa. Berus gigi berkuasa bateri mampu membersihkan gigi dengan lebih berkesan, khususnya untuk mereka yang mempunyai kesukaran memberus gigi. Berus gigi berkuasa bateri boleh digunakan seperti berikut:



1. Pegang berus gigi berkuasa bateri supaya kepalanya membersihkan setiap gigi dengan perlahan, mengikut bentuk garisan gusi dan setiap gigi. Pegang kepala berus di satu tempat untuk beberapa saat sebelum beralih ke gigi yang seterusnya.
2. Jangan lupa untuk membersihkan semua bahagian, termasuk permukaan dalam dan permukaan mengunyah serta belakang gigi hujung.
3. Halakan kepala berus sepanjang garisan gusi. Anda tidak perlu menekan atau menyental. Hanya biarkan berus membersihkan gigi anda.

### Bagaimana cara memilih berus gigi yang betul?

Terdapat pelbagai jenis berus gigi yang sesuai untuk pelbagai masalah pergigian termasuk karies, gingivitis (gusi berdarah) dan plak, dan gigi sensitif. Adalah penting bagi anda untuk menggunakan berus gigi yang sesuai. Oleh itu, tanyalah doktor gigi atau pakar pergigian anda.

	BERUS GIGI Colgate	KELEBIHAN
KARIES		• Hujung berus yang lebih tirus dengan pembersih getah lembut berbertuk cawan dan pembersih lidah membantu membersihkan gigi, pipi, lidah dan gusi untuk kebersihan seluruh mulut.
		• Sesuai untuk pesakit yang tidak berupaya untuk memberus dengan berkesan menggunakan berus biasa.
GINGIVITIS & PLAK		• Direka untuk pesakit yang mengalami kesukaran mencapai sesetengah bahagian di dalam mulut. • Berus kepala lentur membolehkan bulu berus membersihkan sekeliling dan celah-celah gigi.
		• Berus SlimTip™ yang panjang dan fleksibel dicipta untuk memberikan penjagaan lebih baik untuk membersihkan di celah gigi dan bawah garisan gusi dengan lebih berkesan untuk pesakit yang mengalami masalah gingivitis dan plak.
SENSITIF & PUNGSI KHUSUS		• Berus ultra lembut untuk pembersihan lembut dan berkesan.
		• Untuk pesakit yang memerlukan bantuan membersihkan gigi di dalam dan sekitar pendakap gigi dan alat ortodontik yang lain.