



Jak dbać o zęby?



Myj zęby przynajmniej
2 razy dziennie,
rano i wieczorem



Nie zapominaj
o czyszczeniu języka



Nie nakładaj za dużo
pasty - wystarczy ilość
odpowiadająca
ziarenku grochu



Po umyciu zębów
dokładnie opłucz
szczoteczkę
pod bieżącą wodą



Szczotkuj zęby
przez **2-3 minuty**



Wymieniaj szczoteczkę
na nową raz
na **2-3 miesiące** lub
szybciej jeśli trzeba



Myjąc zęby wykonuj
szczoteczką
ruchy okrężne
i wymiatające



Pamiętaj o wizytach
u dentysty przynajmniej
2 razy w roku

Technika mycia zębów

