

Mój kalendarz szczotkowania zębów

KAŻDEGO DNIA PO
WYSZCZOTKOWANIU
ZĘBÓW:

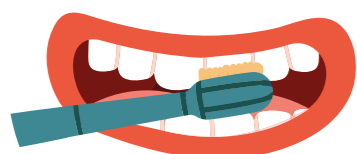
- **RANO** - POKOLORUJ POLE ZE SŁOŃCEM NA ŻÓŁTO
- **WIECZOREM** - POKOLORUJ POLE Z KSIĘŻYCEM NA NIEBIESKO



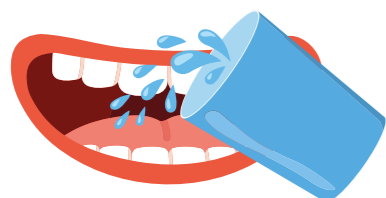
START



META



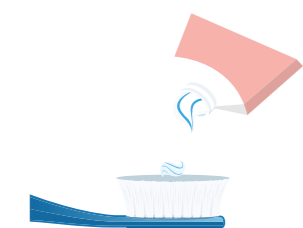
1. Czyszcze zęby rano i wieczorem
(po śniadaniu i przed snem).



2. Przed czyszczeniem zębów
przepłukuje usta wodą.



3. Używam nici dentystycznej.



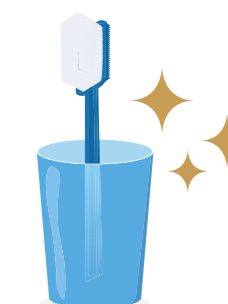
4. Dorosły nakłada na moją szczoteczkę
do zębów tyle pasty co ziarnko grochu.



5. Czyszcze zęby
co najmniej 2 minuty.



6. Po oczyszczeniu zębów wypłukam
pastę i nie płuczę ust wodą.



7. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę
szczotkę do zębów pod bieżącą wodą
i ustawiam ją w kubku "główką" do góry.

*Rytuał
Uśmiechu*

 **MEDICOVER**
STOMATOLOGIA

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź, czy szczotkowałeś (-eś) zęby regularnie.
Jeśli tak, **BRAWO**, rób tak dalej! Jeśli nie, zacznij to robić!