

Tandenpoetsen doe je zo!

Waarmee?

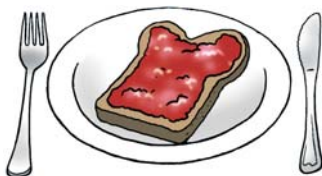


Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

2 minuten poetsen!



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees.
Beweeg de borstel heen-en-weer.

Poets in een vaste volgorde

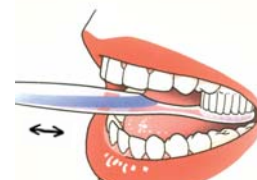
Eerst al je tanden
aan de bovenkant



buitenkant



binnenkant

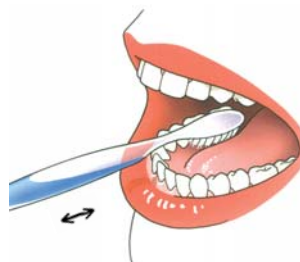


bovenop

Dan al je tanden
aan de onderkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvlees.

Tandenpoetsen doe je zo!

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

2 minuten poetsen!



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees.
Beweeg de borstel van tand naar tand.

Poets in een vaste volgorde

Eerst al je tanden
aan de bovenkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Dan al je tanden
aan de onderkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvlees.