

T A N D E N P O E T S E N

WAARMEE? Een tandenborstel en een klein beetje tandpasta.

WANNEER? Na het ontbijt en voor het slapen gaan.

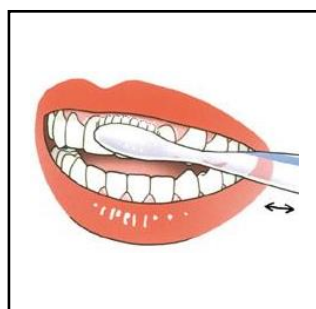
HOE LANG? Minimaal 2 minuten poetsen! Langer mag altijd!

HOE? Zet de borstel schuin op het tandvlees en de tand.
Hand tandenborstel: Beweeg de tandenborstel 5 tellen heen en weer en schuif 1 tand op, ga ze de boog af.
Elektrische tandenborstel met een rond kopje: Laat de tandenborstel 5 tellen stil op de tand staan en poets zo tand voor tand.

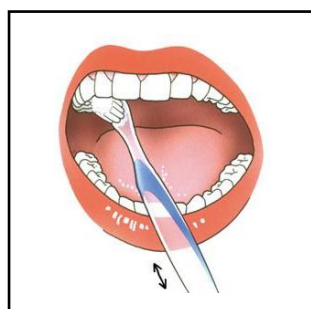
P O E T S E N I N E E N V A S T E V O L G O R D E

Poets vijf tellen per tand

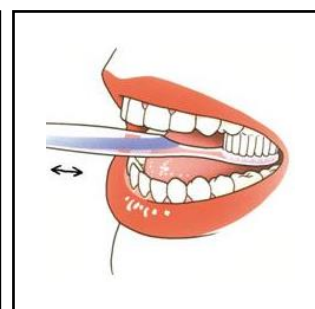
Poets eerst de tanden aan de bovenkant en begin bij de achterste kies :



BUITENKANT

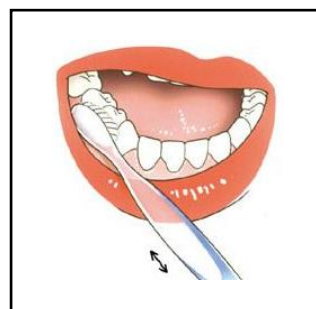


BINNENKANT

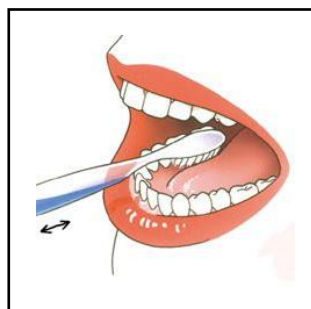


BOVENOP

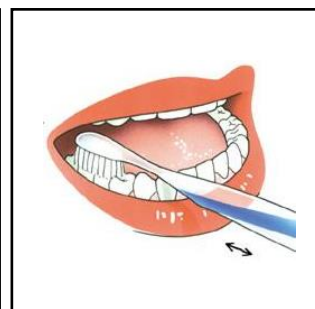
Poets eerst de tanden aan de onderkant en begin bij de achterste kies:



BUITENKANT



BINNENKANT



BOVENOP