

# Poets ze sterk

# 1



**buitenkant kiezen**

zet de borstel half op de tanden en half op het tandvlees, en poets zachtjes heen en weer.

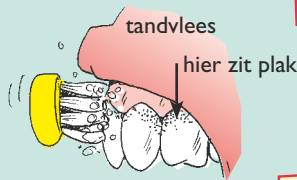


fluoride-tandpasta

# 2



**buitenkant tanden**



# 3



**binnenkant kiezen**

# 4



**binnenkant tanden**

... en natuurlijk ook bovenop de kiezen

**Zo, en nu hetzelfde met de ONDERKAAK!**

# 5 6 7 8



... en goed uitspugen.



# “Poets ze sterk”-regels

1

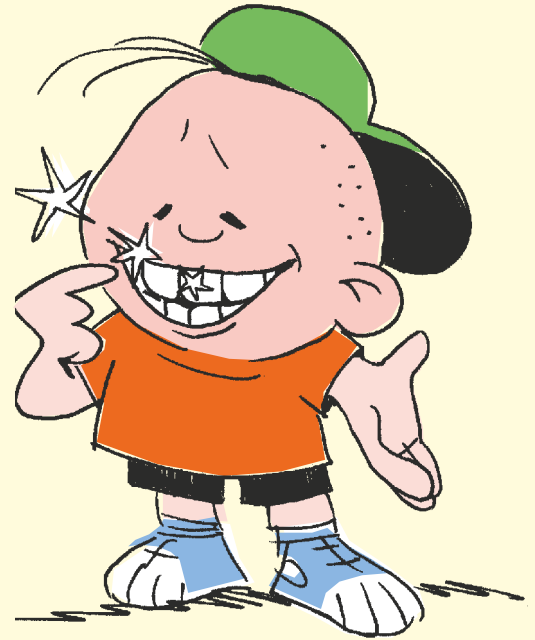
Poets elke dag twee keer, 's morgens na het ontbijt en 's-avonds voor het slapen gaan.

2

Poets alle tanden en kiezen.  
Trek minstens twee minuten uit voor een goede poetsbeurt.  
Kinderen tot negen jaar hebben hulp nodig van een ouder.

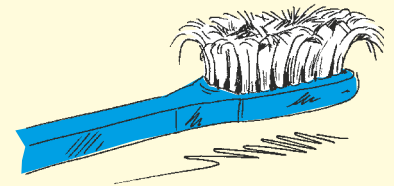
3

Gebruik een tandenborstel met een kleine kop en zachte haren.  
Koop een nieuwe borstel als de haren uit elkaar gaan staan.



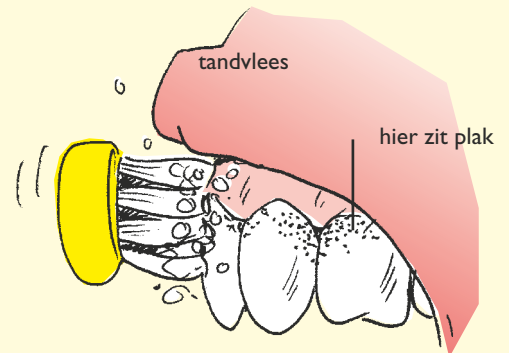
4

Poets met fluoride-tandpasta, hierdoor worden de tanden sterker. Een beetje tandpasta is al voldoende.



5

Poets zachtjes heen en weer. Duw niet te hard op de tandenborstel, en vergeet het tandvlees niet.



6

Alleen goed poetsen is niet voldoende. Om tanden en kiezen sterk te houden mag er niet te veel gesnoept worden. Gebruik zo weinig mogelijk zoetigheid tussen de maaltijden door.

