

Poets ze sterk

1



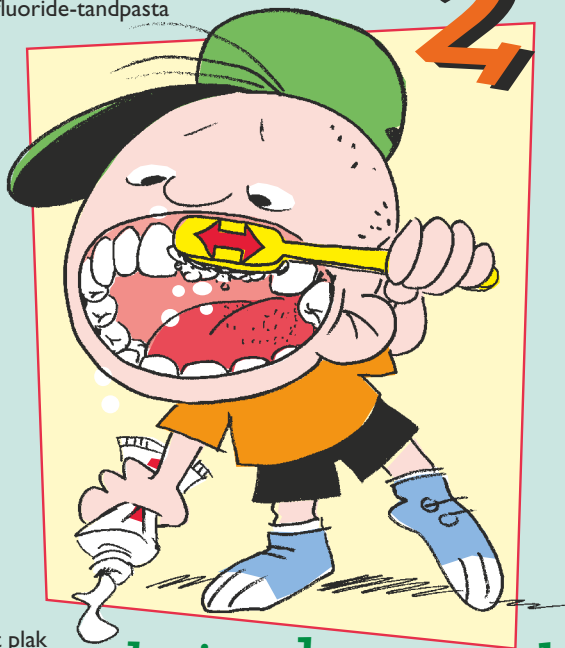
buitenkant kiezen

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

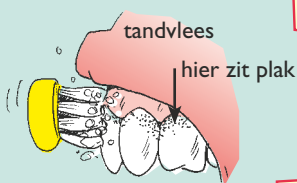


fluoride-tandpasta

2



buitenkant tanden



tandvlees

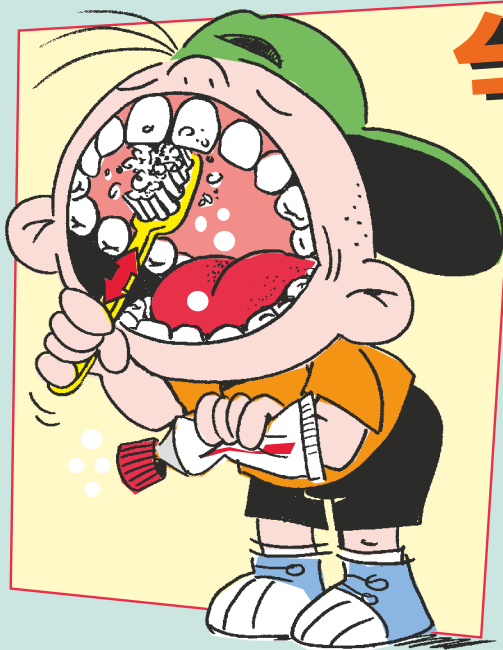
hier zit plak

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

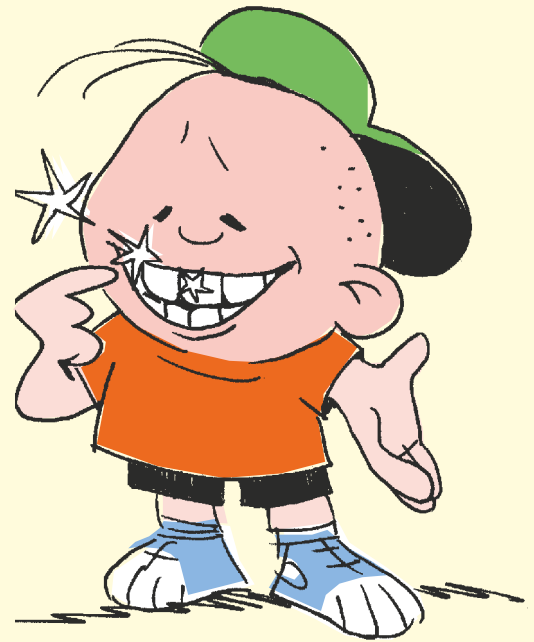
Poets elke dag twee keer, 's morgens na het ontbijt en 's-avonds voor het slapen gaan.

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.

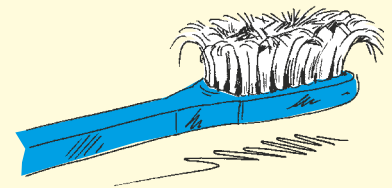
3

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



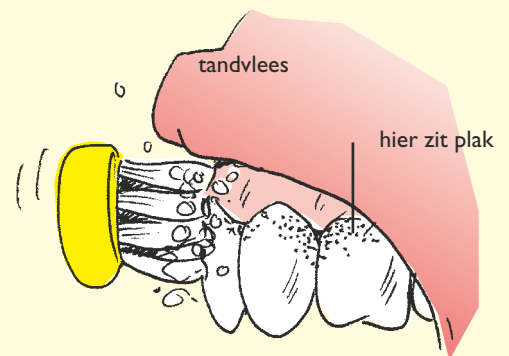
4

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.

