

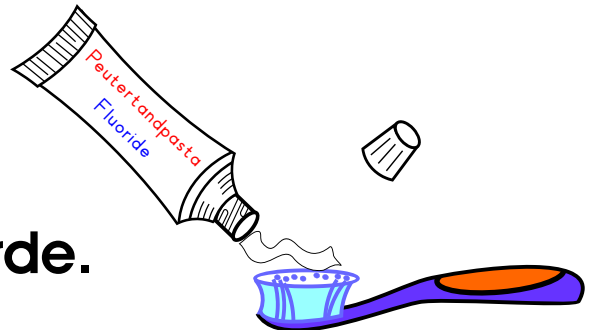
Houd je mond... gezond!



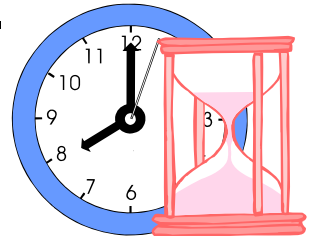
1. Poets de tanden 2x per dag.
2. Poetsen met goede tandpasta met fluoride.

3. Spoel je mondje niet te vaak.
Eén keer is voldoende.

4. Poets altijd in een vaste volgorde.



5. Eerst de binnenkant, dan de buitenkant.
6. Borstel ook het tandvlees mee.



7. Poets tenminste 2 minuten kijk op de klok of zandloper.
8. Kijk bij het poetsen in de spiegel.



9. Laat je vader of moeder even napoetsen.
10. Ga 2x per jaar naar de tandarts voor controle.