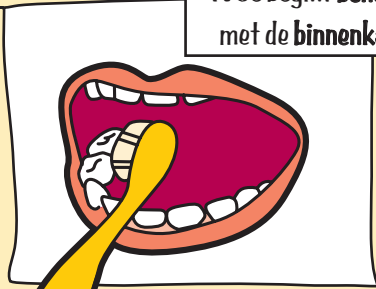


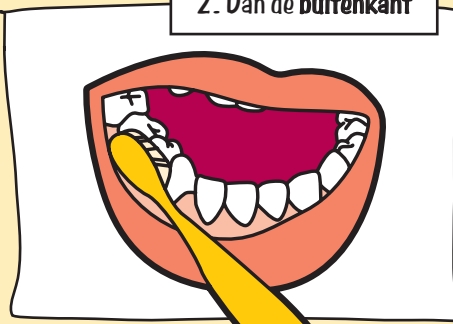
Tanden schoon...
héél
gewoon!



1. Je begint **beneden**
met de **binnenkant**



2. Dan de **buitenkant**

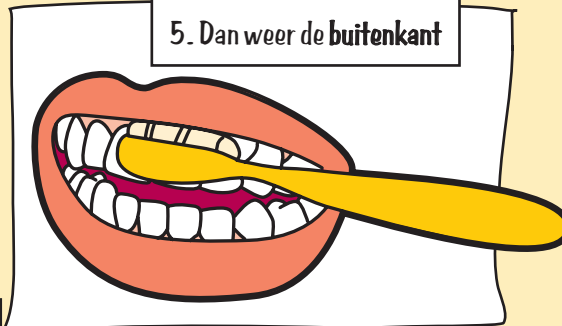


3. Hierna bovenop
de **kiezen**



4. Daarna je tanden en kiezen
boven; eerst de **binnenkant**

5. Dan weer de **buitenkant**



6. Als laatste de kauwvlakken
van de **kiezen**



Poetstips



- Poets minimaal 2 keer per dag, 's ochtends en 's avonds.
- Poets minstens 2 minuten. Hierdoor krijgt fluoride de kans om het gebit sterker te maken. Gebruik een klein beetje tandpasta.
- Poets je tanden volgens een vaste volgorde en vergeet vooral je tandvlees niet.
- Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop of een elektrische tandenborstel.
- Snoep en eet verstandig. Gebruik niet meer dan zeven eet- en/of drinkmomenten per dag.