



## JAK PRAWIDŁOWO

### szczotkować ząbki?

1



- Szczotkuj ząbki kręcąc kóleczka na całej ich powierzchni.
- Szczotkuj tak ząbki dolne i górne, przednie i te po bokach.

2



- Szczotkuj wewnętrzną stronę ząbków górnych i dolnych.
- Poruszaj szczoteczką w górę i w dół przy ząbkach przednich oraz w przód i w tył przy ząbkach bocznych.

3



- Delikatnie szczotkuj ząbki górne i dolne.
- Przesuwaj szczoteczkę w przód i w tył.

4



- Delikatnie wyszczotkuj język.
- Następnie wypłuj pastę i wypłucz szczoteczkę.

