

Doe het poetsrondje!

Twee keer per dag, twee minuten je tanden poetsen; dat is belangrijk om je gebit gezond te houden. En dat gaat een stuk makkelijker als je elektrisch poetst! Maar weet jij hoe je dat het beste doet?

1

Zet de borstel half op je tand of kies en half op je tandvlees. Gebruik weinig druk, pas dan doet de borstel goed zijn werk...

2

Houd de borstel eventjes stil. Hij maakt zelf poetsbewegingen.

5

En tot slot, poets ook altijd even zachtjes je tong om bacteriën te verwijderen. Hierdoor voorkom je een slechte adem.

POETS
2 KEER
PER DAG
2 MINUTEN!

4

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Eerst de bovenkaak: ① binnenkant, ② buitenkant en ③ kauwvlakken. Vervolgens poets je zo ook de onderkaak. Dan vergeet je geen plekje!

3

Beweeg de borstel naar de volgende tand of kies. Volg daarbij de vorm van je gebit. Zo komt de borstel ook goed tussen je tanden en kiezen.