

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang? 2 minuten poetsen!

Hoe? Zet de borstel schuin op je tandvlees.  
Beweeg de borstel heen-en-weer

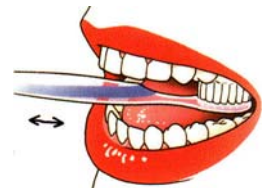
Eerst al je tanden  
aan de bovenkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Dan al je tanden  
aan de onderkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag!  
Dan krijg je geen gaatjes  
en geen ontstoken tandvlees.