

# Tandenpoetsen doe je zo!

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

**2 minuten poetsen!**



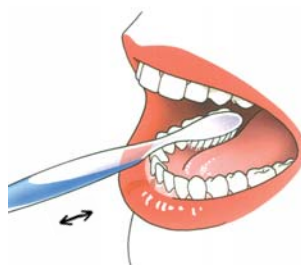
Hoe?



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

## Poets in een vaste volgorde

Poets eerst al je tanden  
aan de onderkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

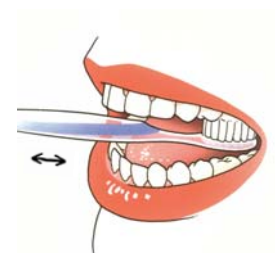
Dan al je tanden  
aan de bovenkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

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