

Čistiš si zoubky pravidelně?

Po každém čištění zoubek vybarvi.



1. týden
ráno / večer

2. týden
ráno / večer

3. týden
ráno / večer

4. týden
ráno / večer

Pondělí



Úterý



Středa



Čtvrtek



Pátek



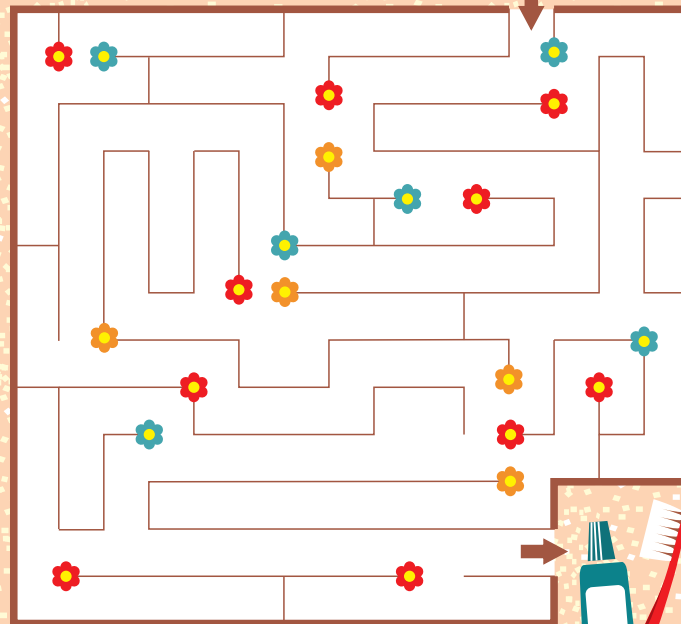
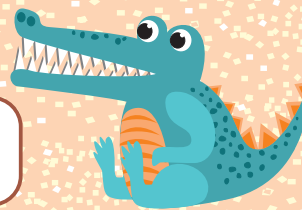
Sobota



Neděle



Pomůžeš mi najít cestu ke kartáčku?



Vydáno za finanční podpory MZ ČR, © Státní zdravotní ústav, 2022
Recenze: Česká stomatologická komora

Krokodýle, jak mít zoubky zdravé, bílé?

Ukážu to dětem rád, kartáček je kamarád.



1.



Zoubky si čistí **2× denně**,
ráno a večer.

4.



Nezapomeň vyčistit **všechny plošky zubů!**

Vnější plošky



Vnitřní plošky



Kousací plošky



6.



Kartáček vyměň dříve,
než bude mít roztřepené štětinky.
Nejdéle po 3 měsících.

2.

Nelepší je kartáček
s **hustými, měkkými štětinkami**.



Nebo můžeš
kartáčkem po
zoubcích **kroužit**.



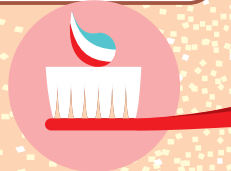
5.

Zoubky si čistí
minimálně
2 minuty.



3.

Na kartáček vymáčkni **malé množství**
pasty o velikosti zrnka rýže.



Kartáčkem
stírej zoubky
od dásní.

