Jak prawidłowo myć zęby? 09.06.

Witam Was w kolejnej części dbania o czystość. Dzisiaj proponuję prawidłowe mycie zębów. Jak to robić?

Nałóż pastę na szczotkę.

Małymi okrężnymi ruchami myj zęby przez ok. 2 minuty.

1. Rozpocznij od przodu.
2. Następnie boki.
3. Od wewnątrz: górę.
4. Dół.
5. Boki dolnych zębów.



Dla ułatwienia możecie obejrzeć film:

<https://www.youtube.com/watch?v=UADHMYVbe6w> – prawidłowe mycie zębów

lub posłuchać piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=llLLL2FIPK4> – piosenki

**Pamiętajcie!**

Oprócz codziennego mycia zębów należy unikać słodyczy i regularnie chodzić do dentysty.



Pozdrawiam **Monika Kozek**