

Jak prawidłowo szczotkować ząbki?



Krok 1.



Najpierw delikatnie szczotkuj ząbki od zewnątrz kręcąc kóteczka na całej ich powierzchni. Szczotkuj w ten sposób ząbki dolne i górne, te przednie i te znajdujące się z tyłu.

Krok 2.



Następnie delikatnie szczotkuj wewnętrzną stronę ząbków górnych i dolnych, poruszając szczoteczką w górę i w dół przy ząbkach przednich oraz w przód i w tył przy ząbkach bocznych.

Krok 3.



Potem szczotkuj ząbki boczne górne i dolne z wierzchu delikatnie przesuwając szczoteczkę w przód i w tył.

Krok 4.



Delikatnie wyszczotkuj język. Następnie przepłucz jamę ustną i wypłucz szczoteczkę.

Jak prawidłowo szczotkować ząbki?



Krok 1.



Najpierw delikatnie szczotkuj ząbki od zewnątrz kręcąc kółeczka na całej ich powierzchni. Szczotkuj w ten sposób ząbki dolne i górne, te przednie i te znajdujące się z tyłu.



Jak prawidłowo szczotkować ząbki?



Krok 2.



Następnie delikatnie szczotkuj wewnętrzną stronę ząbków górnych i dolnych, poruszając szczoteczką w górę i w dół przy ząbkach przednich oraz w przód i w tył przy ząbkach bocznych.



Jak prawidłowo szczotkować ząbki?



Krok 3.



Potem szczotkuj ząbki boczne
górne i dolne z wierzchu delikatnie
przesuwając szczoteczkę
w przód i w tył.



Jak prawidłowo szczotkować ząbki?



Krok 4.



Delikatnie wyszczotkuj język.
Następnie przepłucz jamę ustną
i wypłucz szczoteczkę.

