



Szkolenie uśmiechu superbohatera

Przez 28 dni śledź swoje postępy w zakresie higieny jamy ustnej w domu. To doskonały sposób, by stać się Obrońcą Zębolandii!

Zaznacz każdy dzień, w którym pamiętałeś o myciu zębów:

Wskazówka dla członków rodziny: Myjcie zęby razem z dzieckiem! Wybierzcie inny kolor kredki dla poszczególnych członków rodziny i zapiszcie imiona poniżej.

Członek rodziny: _____
 Członek rodziny: _____
 Członek rodziny: _____
 Członek rodziny: _____

Myłam/em zęby

Moja rodzina myła zęby razem ze mną

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7

Ja: Myłam/em zęby rano i wieczorem przez dni.
Moja rodzina myła zęby razem ze mną przez dni.

Kluczowe przesłania dotyczące „Ćwiczenia mocy”

1. Płytką nazębną składa się z bakterii. W połączeniu z jedzeniem prowadzi do wytworzenia kwasu, który atakuje zęby. Szczotkowanie i nitkowanie zębów usuwa płytkę nazębną!
2. Codzienne szczotkowanie przy użyciu pasty do zębów z fluorem pomaga wzmocnić zęby i zwalczać płytkę nazębną.
3. Szczotkuj zęby z każdej strony: z góry, od dołu, od wewnątrz i zewnątrz oraz w głębi buzi.
4. Nić dentystyczna pozwala dotrzeć do płytki nazębnej, której nie udało się usunąć podczas szczotkowania.
5. Nigdy nie pożyczaj nikomu swojej szczoteczki ani nie korzystaj z cudzej szczoteczki. Wymieniaj szczoteczkę co 3 miesiące lub kiedy widać oznaki zniszczenia.

