

Din tandplejerutine **TJECKLISTE:**



BØRST dine tænder **2** gange om dagen i **2 MINUTTER** med ca **2 cm tandpasta**
HUSK 2x2x2!



Børst **SKÅNSOMT** med en **BLØD** tandbørste



Børst både **PÅ** tænderne og **UNDER** tandkødsranden



Gør rent **MELLEM TÆNDERNE** mindst en gang om dagen, **INDEN** du børster tænderne. Brug skånsomme gummitandstikker, bløde mellemrumsbørster eller tandtråd



Ved behov - skyld munden med **MUNDSKYLD**



Husk **“3-TRINS-METODEN”**
- gør rent mellem tænderne, børst dem og skyl munden