

## Jouw **CHECKLIST** voor mondverzorging:



Poets **TWEE** keer per dag gedurende  
ten minste **2 MINUTEN**, onthoud **2x2!**



Poets **ZACHTJES** met een  
**ZACHTE** borstel



Zorg ervoor dat je **BOVEN** en  
**ONDER** de tandvleesrand poetst



**REINIG TUSSEN TANDEN EN KIEZEN**  
met een rubberen tandenstoker  
of interdentaal borsteltje **TEN MINSTE**  
**EENMAAL PER DAG** na het poetsen



Spoel na met een **FLUORIDE**  
**MONDSPOELMIDDEL**



**"IT TAKES 3" ELKE DAG**  
Poets, reinig tussen tanden en  
kiezen & spoel na