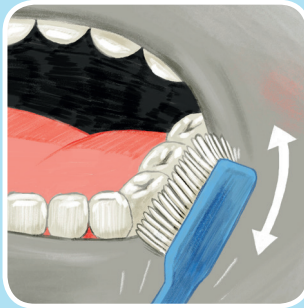


POETSEN MET LANTERFANTJE



Gebruik een bolletje tandpasta, ter grootte van een erwt.



Poets eerst de buitenkant van je tanden.



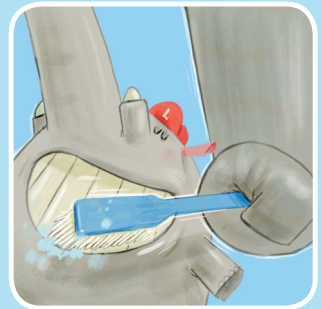
Poets dan de binnenkant van je tanden.



Schrob de bovenkant van je tanden.



Poets met een op en neer beweging.



Laat mama of papa napoetsen.

GOED POETSEN IN 1,2,3!

Gezonde kindertandjes zijn de sleutel tot een gezond volwassen gebit. Leer hen vandaag nog hoe ze goed poetsen. Zo voorkom je tandbederf en leg je de basis voor een goede mondhygiëne in de toekomst.

TIPS VOOR TANDENPOETSEN EN GOEDE MONDHYGIËNE

- Gebruik een tandenborstel met een kleinere borstelkop en een stevig handvat.
 - Kies voor kinderen van 2 tot 6 jaar een tandpasta met een fluoridegehalte van 1000-1450 ppm (jonge kinderen slikken de tandpasta in).
 - Laat kinderen vanaf twee jaar zelf hun tanden poetsen. Twee keer per dag, minstens twee minuten.
- Poets voorzichtig na bij kinderen tot tien jaar.
 - Poets altijd in dezelfde volgorde, dan heb je zeker overal gepoetst.
 - Zorg dat kinderen na het poetsen altijd kort naspoelen.*

* Zijn nog niet alle kleuren zichtbaar in het boekje? Giet dan de rest van je beker over de tekening.

Ontdek meer leuke ideetjes
op www.cm.be/lanterfantje

