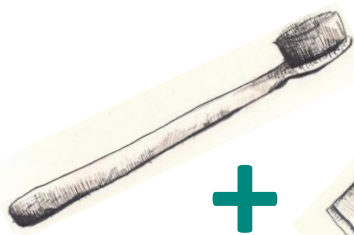
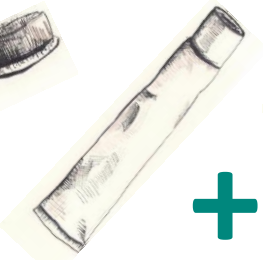




la préparation



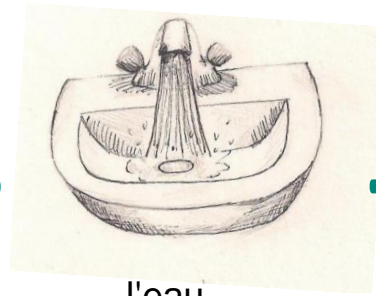
la brosse à dents



le dentifrice



un verre



l'eau



un sablier pour brossage des dents (2-3 min)



„Selbstbestimmt gesünder“

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Et voilà!



Comment se brosser correctement les dents

On y va!



Remplissez un verre d'eau.



Rincez la bouche avec de l'eau.



Pressez le dentifrice sur la brosse à dents.



Tournez le sablier: le temps de brossage minimum recommandé est 2 minutes!

Commencez par les surfaces masticatoires.

Passez aux surfaces extérieures.

Passez aux surfaces intérieures.

übersetzt von Lassaad Methnani

Rangez-la (poils vers le haut) pour qu'elle puisse bien sécher.



Ensuite rincez votre brosse à dents.



Après le brossage: recrachez le dentifrice.

