

Poetsposter Tandenvoetsen doe je zo!

Tandenvoetsen doe je zo!

Dit zijn de afbeeldingen van de poetsposter *Tandenvoetsen doe je zo!*

Deze poster helpt bij het tweemaal daags tandenvoetsen.

Poetsposter [bestellen?](#) [Klik hier.](#)

Poetsen met een handtandenborstel

Tandenvoetsen doe je zo!

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang? **2 minuten poetsen!**



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees.
Beweeg de borstel heen-en-weer.

Poets in een vaste volgorde

Poets eerst al je tanden aan de onderkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

Dan al je tanden aan de bovenkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvlees.

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond 10037

Poetsen met een elektrisch tandenborstel

Tandenvoetsen doe je zo!

Waarmee?





Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

2 minuten poetsen!



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees.
Beweeg de borstel van tand naar tand.

Poets in een vaste volgorde

Poets eerst al je tanden
aan de onderkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

Dan al je tanden
aan de bovenkant



binnenkant



buitenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvlees.

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond