

Blijvend gebit

# Belangrijke adviezen

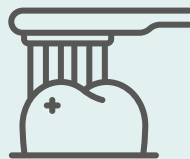
Voorkom gaatjes en tandvleesontsteking



Poets de  
**Binnenkant**  
van de tanden en  
kiezen in de  
boven- en onderkaak.



Poets de  
**Buitenkant**  
van de tanden en  
kiezen in de  
boven- en onderkaak.



Poets de  
**Bovenkant**  
van de tanden en  
kiezen in de  
boven- en onderkaak.

Goed poetsen  
verwijdert tot 55%  
van alle  
tandplaque



Verwijder 1x per dag  
de tandplaque  
tussen je  
tanden en kiezen



## BLIJVEND gebit?

Zorg er goed voor.  
Met deze tanden moet  
je je hele leven door



Reinig 1x per dag je tong  
om een **slechte adem**  
tegen te gaan



Ga regelmatig naar  
de tandarts en maak  
een (vervolg)afpraak  
voor een preventie  
behandeling.



Iets zuurs gegeten of  
gedronken? Wacht  
minimaal 1 uur voordat  
je je tanden poetst om  
slijtage tegen te gaan.

Poets je tanden  
minimaal  
**2x per dag**  
**2 minuten**

met een  
fluoride-  
houdende  
tandpasta,  
bij voorkeur  
elektrisch



Beperk het aantal  
eet- en drinkmomenten  
tot 7x per dag

