

Hoe gebruik je een plakverklipper?



BraceTime

1. Poets je tanden zoals wij je dat geleerd hebben
2. Spoel je mond na met water
3. Neem ½ **tablet** in je mond en kauw deze in kleine stukjes
4. Verspreid de stukjes gedurende **30 seconden** met je tong langs je tanden en kiezen
5. Spuug eventueel de overmaat uit
6. Neem een klein slokje water in je mond en **spoel 1x kort**
7. Spuug het water weer uit
8. Kijk in de spiegel naar je tanden en kiezen:
 - De plekken die **niet gekleurd** zijn door de kleurstof zijn goed gepoetst!
 - De plekken die **roze** kleuren bevatten nog tandplak en zijn dus overgeslagen..
9. Poets nogmaals om te leren hoe je de vergeten gebieden beter kunt poetsen
10. Onthoud deze plekken voor de volgende poetsbeurt!