Πώς **Βουρτσίζω**

Για παιδιά ηλικίας άνω των τριών ετών, χρησιμοποιήστε ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας στο μέγεθος ενός μπιζελιού και μια οδοντόβουρτσα με μαλακούς θυσάνους.

Βουρτσίστε όλες τις επιφάνειες των δοντιών:
πάνω και κάτω, μέσα και έξω. Μην ξεχνάτε τη γλώσσα!

Αλλάξτε την οδοντόβουρτσα σας κάθε 3 μήνες

Κλείστε τη βρύση όσο βουρτσίζετε

Πώς να έχω ένα **Λαμπερό Χαμόγελο!**

Η καλή στοματική υγεία είναι σημαντικό μέρος της συνολικής υγείας του παιδιού σας. Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για ένα Λαμπερό Χαμόγελο που μπορεί να διαρκέσει μια ζωή!

Βουρτσίστε τα δόντια

δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα μετά το πρωινό και πριν τον ύπνο

Περιορίστε τα ζαχαρούχα σνακ

και ποτά για να μειώσετε τον κίνδυνο τερηδόνας

Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο

τακτικά για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλές συνήθειες στοματικής υγείας

Χρησιμοποιήστε νήμα

στα δόντια του παιδιού σας καθημερινά (από τη στιγμή που ακουμπούν το ένα στο άλλο) για να αφαιρεθεί η πλάκα

© 2020 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative.

Πίνακας Βουρτσίσματος

Με λένε: _____

(Child's Name)

Βουρτσίζω τα δόντια μου δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα,

μετά το πρωινό ☀ *και πριν τον ύπνο* ☾ .

Για την οικογένεια: *Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας βουρτσίζει για 2 λεπτά και χρησιμοποιεί ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας ίση με το μέγεθος ενός μπιζελιού.**

Βάλτε το παιδί σας να σημειώνει το αντίστοιχο τετραγωνάκι μετά το βούρτσισμα. Υπενθυμίστε στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να βουρτσίζουν, επίσης - και βάλτε τους να το σημειώνουν και εκείνοι στο τετραγωνάκι!

Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7	Ημέρα 8	Ημέρα 9
☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾

Ημέρα 10	Ημέρα 11	Ημέρα 12	Ημέρα 13	Ημέρα 14	Ημέρα 15	Ημέρα 16	Ημέρα 17	Ημέρα 18	Ημέρα 19
☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾

Ημέρα 20	Ημέρα 21	Ημέρα 22	Ημέρα 23	Ημέρα 24	Ημέρα 25	Ημέρα 26	Ημέρα 27	Ημέρα 28
☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾

© 2020 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative.

*Τα παιδιά κάτω των 3 ετών θα πρέπει να χρησιμοποιούν ποσότητα μόλις ενός κόκκου ρυζιού.