



Ο μήνας που βουρτσίζω τα δόντια μου με elmex®
για να γίνω πρωταθλητής στο βούρτσισμα



Κρέμασε το ημερολόγιό σου στο μπάνιο.

Χρησιμοποίησε την κλεψύδρα για να βουρτσίσεις τα δόντια σου για 2 λεπτά. Σημείωσε έναν ήλιο το πρωί μετά το πρωινό και ένα φεγγάρι το βράδυ μετά το βραδινό, αφού ολοκληρωθεί το βούρτσισμα των 2 λεπτών.

ΔΕΥΤΕΡΑ 	ΤΡΙΤΗ 	ΤΕΤΑΡΤΗ 	ΠΕΜΠΤΗ 	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 	ΣΑΒΒΑΤΟ 	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ 	ΤΡΙΤΗ 	ΤΕΤΑΡΤΗ 	ΠΕΜΠΤΗ 	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 	ΣΑΒΒΑΤΟ 	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ 	ΤΡΙΤΗ 	ΤΕΤΑΡΤΗ 	ΠΕΜΠΤΗ 	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 	ΣΑΒΒΑΤΟ 	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ 	ΤΡΙΤΗ 	ΤΕΤΑΡΤΗ 	ΠΕΜΠΤΗ 	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 	ΣΑΒΒΑΤΟ 	ΚΥΡΙΑΚΗ



Για να κατεβάσετε έναν νέο πίνακα βουρτσίσματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση colgateprogramforkids.gr

Η τεχνική βουρτσίσματος για να διατηρήσετε τα δόντια σας υγιή



Βουρτσίστε το πάνω και το κάτω μέρος ξεχωριστά.



Γωνία: Κρατήστε την οδοντόβουρτσα υπό γωνία 45° μοιρών προς τα ούλα



Κυκλική ή περιστροφική κίνηση για το βούρτσισμα των δοντιών και των ούλων, με κατεύθυνση από τα ούλα προς τα δόντια.



Ακολουθήστε μια διαδρομή ώστε να καλύψετε όλα τα δόντια, χωρίς να παραλείψετε τις μασητικές επιφάνειες.



↓
κατάλληλη
πρόσληψη
ΦΘΟΡΙΟΥ

2
ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΑ
την ημέρα
=

JUNIOR
Για **βέλτιστη**
προστασία
από την τερηδόνα!



Πρωταθλητές
στο βούρτσισμα!