

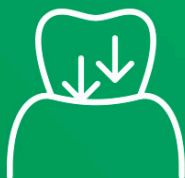
Din tandvårdsrutin **CHECKLISTA:**



BORSTA dina tänder **TVÅ** gånger om dagen i **2 MINUTER**, kom ihåg **2x2x2!**



Borsta **SKONSAMT** med en **MJUK** tandborste



Borsta **PÅ** tänderna och **UNDER** tandköttskanten



Gör rent **MELLAN DINA TÄNDER** minst en gång om dagen, **INNAN** du borstar tänderna. Använd skon samma stickor, mjuka mellanrumsborstar eller tandtråd



Vid behov - skölj munnen med **MUNSKÖLJ**



Kom ihåg **“3-STEGSMETODEN”**
- gör rent mellan tänderna borsta dem och skölj munnen