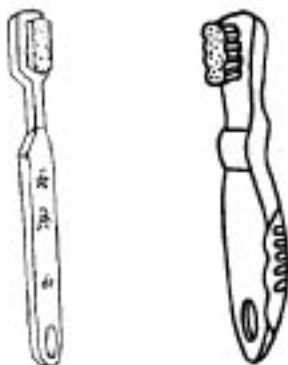


Aktivita 1



ZUBNÍ HLÍDKA



Tipy pro čištění zubů od Oral-B Laboratories

- Zuby si čistí denně, po snídani a než jdeš spát.
- Pomocí mírně krouživého pohybu čistí každý zub zepředu i zezadu.
- Zuby čistí pokaždé celé 2 minuty.
- Zuby čistí pomocí čistého kartáčku. Kartáček vyměňuj minimálně každé 3 až 4 měsíce, nebo kdykoli je opotřebovaný.



Doplň jméno každé osoby, kterou budeš po dobu jednoho týdne denně sledovat.
Zaškrni (✓) patřičné políčko příslušného dne, pokud byla uvedená činnost péče o ústní dutinu řádně provedena.

Jméno: _____



	Den 1	Den 2	Den 3	Den 4	Den 5	Den 6	Den 7
Snídaně							
Čištění zubů							
Čištění po dobu 2 minut							
Čištění dentální nití							
Před spánkem							
Čištění zubů							
Čištění po dobu 2 minut							
Čištění dentální nití							

