

## Tanden poetsen met tandpasta

Poets je tanden minstens 2x per dag. De beste momenten zijn na het ontbijt en voordat je gaat slapen.

Poets je tanden met een tandenborstel waarvan de kop van de borstel goed in je mond past en overal kan komen.

Maak voorzichtig heen en weer gaande bewegingen, zonder al te hard te duwen. Laat het hele gebit zowel aan de wangkant als aan de tongkant aan de beurt komen.

Poets je je tanden minstens 2 minuten maar er zijn veel tandartsen die aanraden om 3 minuten lang te poetsen, vooral als je een handtandenborstel gebruikt.

## Hoeveel tandpasta moet ik gebruiken?

Je hebt genoeg aan de hoeveelheid van een erwt. Voor kinderen jonger dan 6 jaar is zelfs de grootte van een rijstkorrel genoeg.

Slik zo weinig mogelijk tandpasta door.