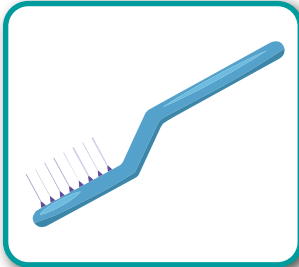


# Sposoby na zdrowe zęby

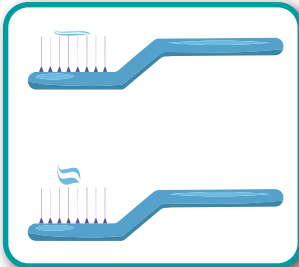
Top Tips for Healthy Teeth – Polish



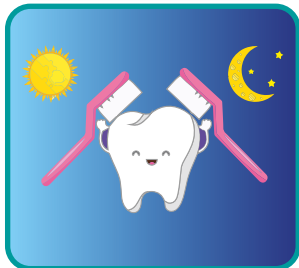
**Szczotkowanie na sucho –  
bez użycia wody**



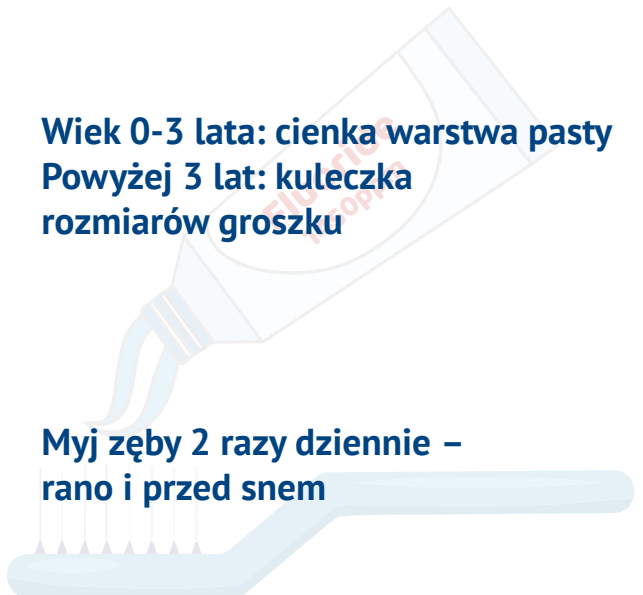
**Cała rodzina powinna używać pasty  
z fluorem o zawartości 1450 ppm**



**Wiek 0-3 lata: cienka warstwa pasty  
Powyżej 3 lat: kuleczka  
rozmiarów groszku**

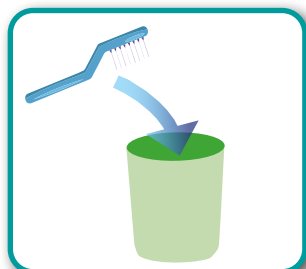


**Myj zęby 2 razy dziennie –  
rano i przed snem**





Szczotkuj zęby przez 2 minuty



Pamiętaj, aby regularnie zmieniać szczoteczkę



Zarejestruj się w rejonowym gabinecie dentystycznym i regularnie go odwiedzaj – wizyty kontrolne w ramach służby zdrowia są bezpłatne!

**Dzięki tym wskazówkom unikniesz próchnicy u siebie i u dzieci!**