

4. szabály

Cseréld le a fogkefét
háromhavonta, tehát
évente négyszer.



1. szabály

Moss fogat legalább
2 percig reggelente.



2. szabály

Figyelmesen mosd meg
a fogaidat legalább 2
percig este.



3. szabály

Menj el a fogorvoshoz
évente kétszer
ellenőrzésre.

