



# Zdrowe zęby z misiem Vitamisiem

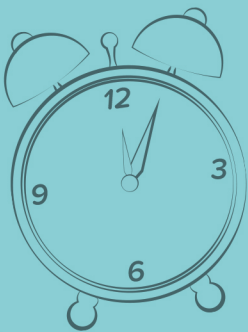


Dołącz do Misia Vitamisia w jego misji przywracania czystości w krainie zwierzaków! Poznaj technikę czyszczenia zębów, znaczenie systematyczności i wpływ dobrych nawyków żywieniowych razem z Vitammy!

Czas na lekcję z Misiem Vitamisiem! Chodź z nami do krainy zwierzaków nauczyć je, jak prawidłowo dbać o zęby!

## Lekcja 1: prawidłowa technika

Przynajmniej 2 minuty czyszczenie musi trwać - dla pewności nastaw czas!



**Minimum  
2 minuty**



### Skuteczne mycie zębów to

1. pasta

2. szczoteczka

3. nitka do zębów/irygator



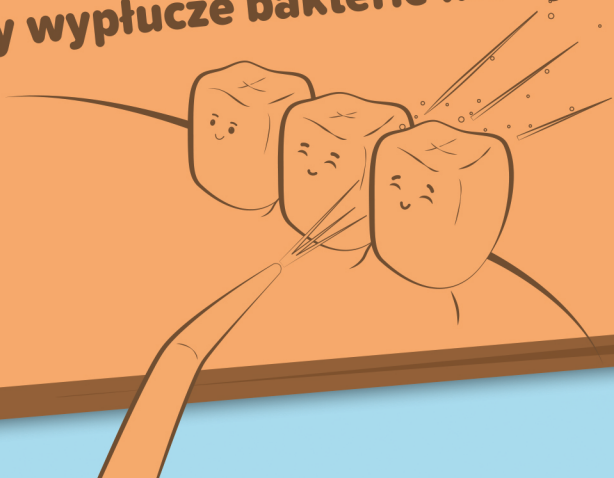
Pasta czyści ząbki,  
ale nie trafia do brzuszka,  
więc każda kropelka  
Twoją buzię opuszcza!



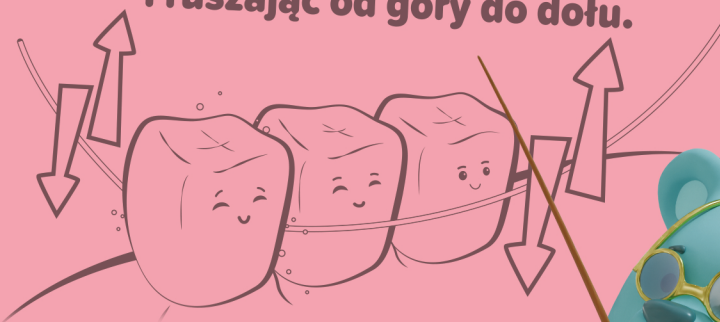
Umyj każdy ząbek,  
najpierw od policzka,  
potem od języka,  
zamiatając ząbki,  
bez szorowania!  
Dzięki temu buzia  
będzie błyszcząca!



Możesz też użyć irygatora,  
który wypłucze bakterie mocą ciśnienia!



Między zęby trudno sięgnąć  
- pomóż sobie nitką dentystyczną  
i czyść przestrzeń pomiędzy zębami,  
trzymając ją kciukami w kształt literki "U"  
i ruszając od góry do dołu.



Zobacz szczoteczki soniczne  
dla dzieci i dorosłych.

