

MINU hambapesemise päevik

See päevik kuulub: _____

 täida iga kord kui pesed hambaid

nädal  1

Esmaspäev



Teisipäev



Kolmapäev



Neljapäev



Reede



Laupäev



Pühapäev



nädal  2

Esmaspäev



Teisipäev



Kolmapäev



Neljapäev



Reede



Laupäev



Pühapäev



palu, et
vanemad
sind aitaksid



pesse vähemalt 2x päevas
– esimese asjana hommikul
ja viimase asjana enne
magama minemist



kasuta hernetera-
suurust kogust
fluoriidhambapastat



sülita, ära
loputa



Kas su hambapesemise harjumus on muutunud paremaks? _____

Väga hea! Jätka hästi!

my toothbrushing diary

This diary belongs to: _____

 fill in each time you brush your teeth



ask an adult to help you



week **3**

Monday



Tuesday



Wednesday



Thursday



Friday



Saturday



Sunday



week **4**

Monday



Tuesday



Wednesday



Thursday



Friday



Saturday



Sunday



brush at least twice a day
– first thing in the morning
and last thing before going
to bed



use a pea-sized
amount of fluoride
toothpaste



spit, don't
rinse



Well done – keep toothbrushing!