

MINU HAMBAPESU PÄEVIK

Päevik kuulub: _____

iga korda kui pesed hambaid, tee päevikusse mäрге!



nädal



nädal



Esmaspäev		
Teisipäev		
Kolmapäev		
Neljapäev		
Reede		
Laupäev		
Pühapäev		

Esmaspäev		
Teisipäev		
Kolmapäev		
Neljapäev		
Reede		
Laupäev		
Pühapäev		

pese hambaid vähemalt 2x päevas
– esimese asjana hommikul
ja viimase asjana õhtul enne
magama minemist

kasuta umbes
hernetera suurust
kogust hambapastat

sülita, ära
loputa!

Kas su hambapesu harjumused on
paremaks läinud?

Väga hea! Jätka hästi!

my toothbrushing diary



This diary belongs to: _____

tick the box each time you brush your teeth

week



week



Monday		
Tuesday		
Wednesday		
Thursday		
Friday		
Saturday		
Sunday		

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!