



la préparation

**?
Vous avez besoin:**

la brosse à dents

le dentifrice

un verre

l'eau

un sablier



Et voilà!



Comment se brosser correctement les dents

On y va!



Remplissez un verre d'eau.

Rangez-la (poils vers le haut) pour qu'elle puisse bien sécher.



Ensuite rincez votre brosse à dents.



Après le brossage: recrachez le dentifrice.



Commencez par les surfaces masticatoires



Passez aux surfaces extérieures.



Passez aux surfaces intérieures.



Tournez le sablier: le temps de brossage minimum recommandé est 2 minutes!



Rincez la bouche avec de l'eau.



Pressez le dentifrice sur la brosse à dents.



übersetzt von Lassaad Methnani