

Poetsposter Tandenvoetsen doe je zo! (verstandelijke beperking)

Tandenvoetsen doe je zo! (verstandelijke beperking)

Dit zijn de afbeeldingen van de poetsposter *Tandenvoetsen doe je zo!*

Deze is in de eerste plaats bedoeld voor mensen met een licht verstandelijke beperking en helpt de doelgroep bij het tweemaal daags tandenvoetsen.

Poetsposter [bestellen](#)? [Klik hier](#).

Poetsen met een handtandenborstel

Tandenvoetsen doe je zo!

Waarmee?

 Een tandenborstel met zachte haren

 Een klein beetje tandpasta

Wanneer?

 Na het ontbijt

 Voor het slapen

Hoe lang? **2 minuten poetsen!** 

Hoe?  Zet de borstel schuin op je tandvles. Beweeg de borstel heen-en-weer.

Poets in een vaste volgorde

Eerst al je tanden aan de bovenkant

 buitenkant

 binnenkant

 bovenop

Dan al je tanden aan de onderkant

 buitenkant

 binnenkant

 bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvles.

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Poetsen met een elektrisch tandenborstel



Tandenpoetsen doe je zo!

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

2 minuten poetsen!



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees.
Beweeg de borstel van tand naar tand.

Poets in een vaste volgorde

Eerst al je tanden
aan de bovenkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Dan al je tanden
aan de onderkant



buitenkant



binnenkant



bovenop

Poets je tanden iedere dag.
Dan krijg je geen gaatjes.
En geen ontstoken tandvlees.

ivoren  kruis

Voor een gezonde mond