



Čistíš si zoubky pravidelně?

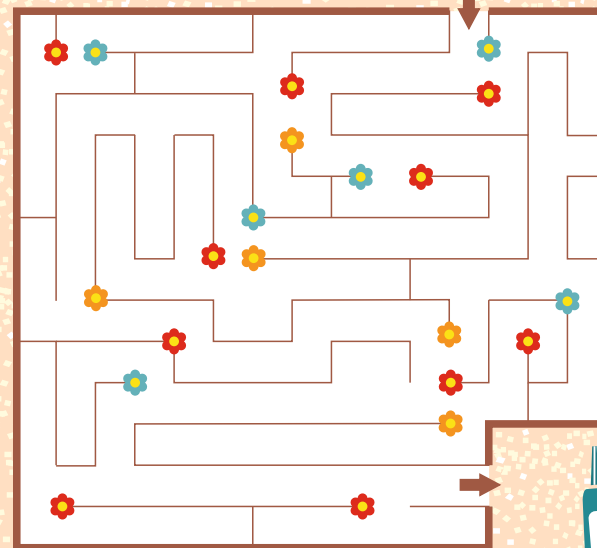
Po každém čištění zoubek vybarvi.

	1. týden ráno / večer	2. týden ráno / večer	3. týden ráno / večer	4. týden ráno / večer
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

Financováno
Evropskou unií



Pomůžeš mi najít cestu
ke kartáčku?



Projekt „Podpora zdraví v rodinách“, registrační číslo
CZ. 03. 02. 02/00/22_005/0000723, podpořený
z OP Zaměstnanost + EŠF a státního rozpočtu ČR.
© Státní zdravotní ústav, 2025

Recenze: Česká stomatologická komora



Krokodýle, jak mít
zoubky zdravé, bílé?

Ukážu to dětem rád,
kartáček je kamarád.

1.



Zoubky si čistí **2× denně**,
ráno a večer.

4.

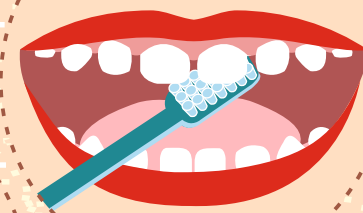


Nezapomeň vyčistit **všechny plošky** zubů!

Vnější plošky



Vnitřní plošky



Kousací plošky



6.



Kartáček vyměň dříve,
než bude mít roztřepené štětinky.
Nejdéle po 3 měsících.

2.

Nejlepší je kartáček
s **hustými, měkkými štětinkami**.



Nebo můžeš
kartáčkem po
zoubcích **kroužit**.



5.

Zoubky si čistí
minimálně
2 minuty.



3.

Na kartáček vymáčkni **malé množství**
pasty o velikosti zrnka rýže.

