



Įsivertink savo burnos ertmės priežiūros įpročius

Jeigu atlieki veiksmą, nuspalvink dantuką. Po to suskaičiuok nuspalvintus dantukus ir sužinok rezultatą.

Valausi dantukus 2 kartus per dieną



Dantukus valausi bent 90 sekundžių



Visuomet nusivalau liežuvį



Bent kartą per dieną išsivalau tarpdančius



Dažniausias mano gėrimas – vanduo



Riboju suvartojamo cukraus kiekį



Per pastaruosius metus apsilankiau pas odontologą



Jeigu surinkai 6–7 dantukus, sveikiname, Tavo burnos ertmės priežiūros įpročiai puikūs, jei 4–5 dantukus, – geri, tačiau yra kur stengtis, jei surinkai mažiau kaip 4 dantukus – rekomenduojame patobulinti įpročius.