



- Dantis rekomenduojama valyti **rytais** ir **vakarais**;
- Svarbu valyti dantis ne trumpiau nei **2 minutes**;
- Naudokite **minkštų** šerelių šepetėlį ir pastą su **fluoru**;
- Vaikų dantų valymo įgudžiai formuojami **iki 12 metų**.
Rekomenduojama dantų valymą atlikti **kartu su vaikais**.

- Vaikams patariama suvartoti ne daugiau kaip **21 g** cukraus per dieną;
- Dažniau vartoti traškias daržoves, vaisius, sūrį, riešutus ir sėklas;
- Maisto produktai, limpantys prie dantų paviršiaus, yra kenksmingi.



DANTŲ PAVIRŠIŲ VALYKITE 5 KARTUS



DANTŲ VIDINĘ PUSĘ ŠLUOJAMAJAIS JUDESIAIS VALYKITE 5 KARTUS



KANDAMŪJŲ DANTŲ PAVIRŠIŲ ŠLUOJAMAJAIS JUDESIAIS VALYKITE 10 KARTŲ

