

# DANTŲ VALYMOSI TAISYKLĖS



Dantis valyk ryte, vakare  
ne mažiau kaip 2min.



Valydamas dantis dantų šepetėlio  
stipriai nespauk. Geriausiai dantis  
išvalysi sukamaisiais ar šluojamaisiais  
judesiais.



Tarpdančius su tarpdančių  
siūlu išsivalyk prieš  
valydamasis dantis.

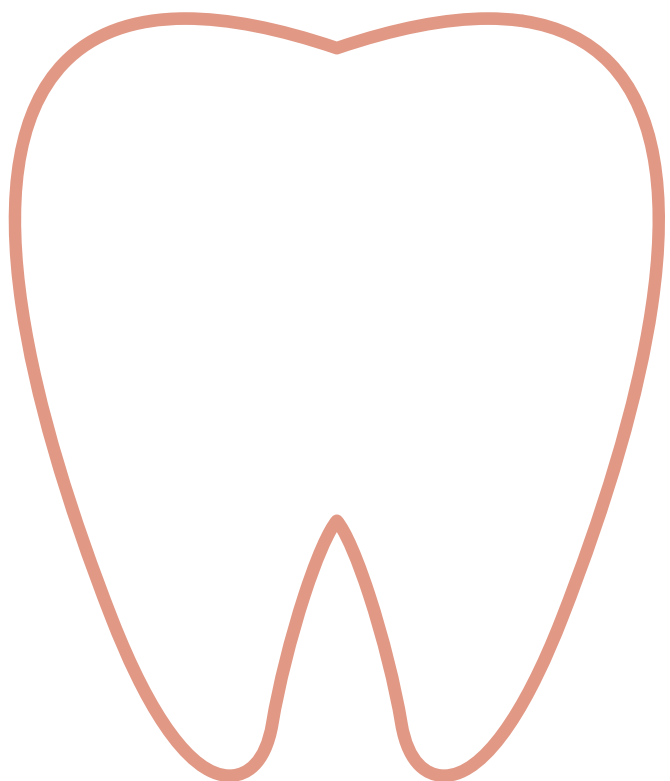


Liežuvio valymas taip pat  
svarbus. Jį geriausia valyti su  
liežuvio valikliu.



Dantų pastos ant dantų šepetėlio  
dėk tik žirnio dydžio. O išsivalęs  
dantis svarbiausia nepraryk dantų  
pastos – ją reikia išspjauti.

# MANO GRAŽIOS ŠYPSENOS RECEPTAS



Nupiešk dantų priežiūros priemones,  
kurias naudoji.

Kiek kartų per dieną  
turime valyti dantis?

Ar valant dantis reikia  
spausti dantų šepetėlį?

Kiek mažiausiai laiko  
turime valyti dantis?

Ar reikia atskirai valyti  
tarpdančius, liežuvį?

Ar galima praryti  
dantų pastą?