

Regula nr. 4

**Schimbă periuța
de dinți o dată la 3
luni, adică de 4 ori
pe an.**



Regula nr. 1

**Spală-te pe dinți
minim 2 minute
dimineața.**



Regula nr. 2

**Periază-ți dinții cu
atenție timp de
minim 2 minute
seara.**



Regula nr. 3

**Mergi la medicul
stomatolog de 2 ori pe
an pentru control.**

