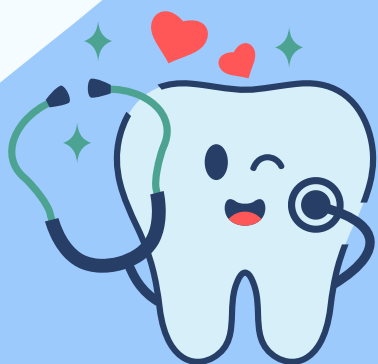


PIDÄN HUOLTA SUUNTERVEYDESTÄNI



SUOSIN TÄTÄ

Aikuinen auttaa hampaiden harjauksessa.

Harjaan hampaani aamulla ja illalla.

Käytän fluorihammastahnaa.

Juon janojuomana vettä.

Syön ruoka-aikana, en napostele.

Syön herkkuja vain jälkiruokana.

Syön ksylitolipurukumia tai -pastilleja.



VÄLTÄN TÄTÄ

Osaan harjata itse omat hampaani, en tarvitse apua.

Harjaan hampaani joskus, en joka päivä.

Harjaan hampaani pelkällä vedellä.

Juon janojuomana mehua.

Syön silloin kuin haluan, minulla ei ole ruoka-aikoja.

Syön herkkuja joka päivä.