MIJN 4-WEKEN POETSKALENDER & STICKERKAART

ELKE DAG 2 KEER 2 MINUTEN POETSEN: 'S OCHTENDS ÉN 'S AVONDS VOOR HET SLAPENGAAN!

Naam Poetsheld: _____ **Groep:** _____

Hoe werkt het? Kleur na elke poetsbeurt van 2 minuten het rondje bij **OCHT** (ochtend) of **AVOND** (voor het slapengaan) vrolijk in, of plak er een mooie sticker op! Heb je alle 4 de weken vol? Laat je kaart zien!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
WEEK 1	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌
WEEK 2	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌
WEEK 3	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌
WEEK 4	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌	OCHT ◌ AVOND ◌

De 3 B's Geheugensteun

Poets altijd in dezelfde vaste volgorde zodat je geen enkele kies vergeet:

1. **Binnenkant** (kant van je tong)
2. **Buitenkant** (kant van je wang)
3. **Bovenkant** (kauwvlakken)

Uitspugen = Superkracht!

Gebruik tandpasta met **fluoride**. Spuug na 2 minuten het schuim uit en **spoel niet na met veel water**. Zo blijft de fluoride als een onzichtbaar schildje op je tanden zitten!

Napoetsen door een ouder

Tot je **10 jaar** bent, helpt papa, mama of verzorger elke avond nog even mee met napoetsen — vooral bij de nieuwe kiezen helemaal achterin je mond!