STELLKEY

2 × 2 MIN



Mijn poetskalender

Kleur een tand na elke poetsbeurt: ☀️ 's ochtends en 🌙 's avonds!

Naam _____ **Maand** _____

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WEEK 1 ☀️ Ochtend							
🌙 Avond							
WEEK 2 ☀️ Ochtend							
🌙 Avond							
WEEK 3 ☀️ Ochtend							
🌙 Avond							
WEEK 4 ☀️ Ochtend							
🌙 Avond							

Als mijn week vol is, krijg ik: _____

Tip: Twee keer per dag 2 minuten poetsen, en tot ongeveer 8 jaar helpen of napoetsen. De avondpoetsbeurt is het belangrijkst: daarna alleen nog water.

Liever een poetsmaatje dan een schema?

In de app Stell poetst Stell 2 minuten mee met je kind, en de sterren tellen zichzelf.

Gratis · stellkey.com · gebruikt door meer dan 12.000 gezinnen

STELLKEY

4 × 30 S

Tandenpoetsen in 2 minuten

4 zones, elk 30 seconden. Volg de cijfers!

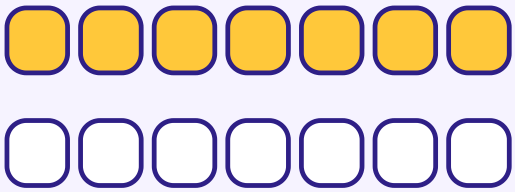


1

⏱ 30 sec

Boven, buitenkant

Kleine rondjes, langs het tandvlees.

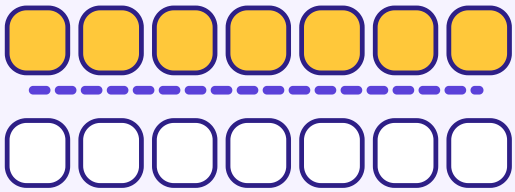


2

⏱ 30 sec

Boven, binnenkant en bovenop

Vergeet de kauwvlakken niet.

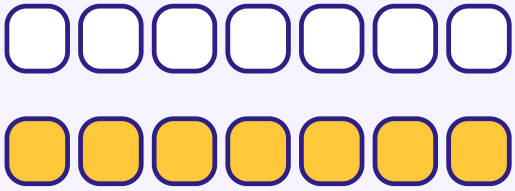


3

⏱ 30 sec

Onder, buitenkant

Kleine rondjes, langs het tandvlees.

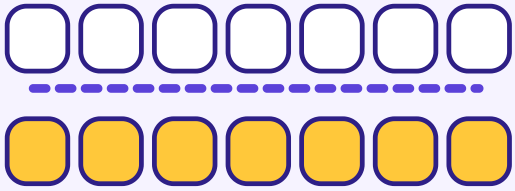


4

⏱ 30 sec

Onder, binnenkant en bovenop

Spuug daarna het schuim uit.



🪥 2 minuten = 1 ingekleurde tand op mijn kalender!

Liever een poetsmaatje dan een schema?

In de app Stell poetst Stell 2 minuten mee met je kind, en de sterren tellen zichzelf.

Gratis · stellkey.com · gebruikt door meer dan 12.000 gezinnen