STELLKEY

2 × 2 MIN



Mój kalendarz mycia zębów

Pokoloruj ząbek po każdym myciu: ☀️ rano i 🌙 wieczorem!

Imię _____ **Miesiąc** _____

	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
TYDZIEŃ 1 ☀️ Rano							
🌙 Wieczorem							
TYDZIEŃ 2 ☀️ Rano							
🌙 Wieczorem							
TYDZIEŃ 3 ☀️ Rano							
🌙 Wieczorem							
TYDZIEŃ 4 ☀️ Rano							
🌙 Wieczorem							

Gdy zapełnię cały tydzień, dostanę: _____

Wskazówka: Dwa razy dziennie po 2 minuty, a do około 8. roku życia dorosły pomaga albo poprawia. Najważniejsze jest mycie wieczorem: potem już tylko woda.

Wolisz towarzyszkę mycia zębów zamiast tabeli?

W aplikacji Stell gwiazdka Stell myje zęby razem z Twoim dzieckiem przez 2 minuty, a gwiazdki liczą się same.

Za darmo · stellkey.com · korzysta z niej ponad 12 000 rodzin

STELLKEY

4 × 30 S

Mycie zębów w 2 minuty

4 strefy, po 30 sekund. Idź według numerów!

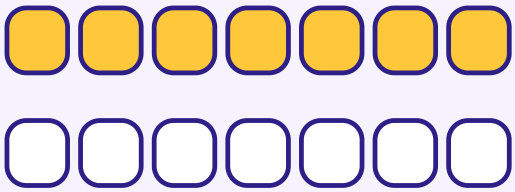


1

⏱ 30 s

Górne zęby, od zewnątrz

Małe kółeczka wzdłuż dziąseł.

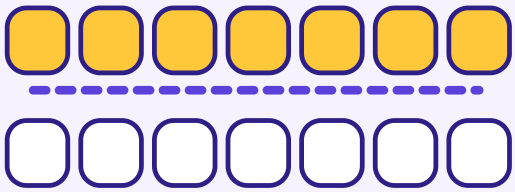


2

⏱ 30 s

Górne zęby, od środka i od góry

Nie zapomnij o powierzchni do żucia.

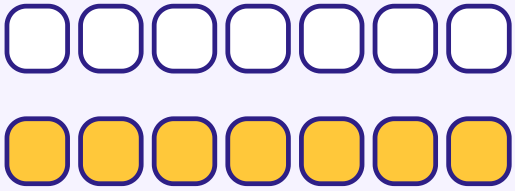


3

⏱ 30 s

Dolne zęby, od zewnątrz

Małe kółeczka wzdłuż dziąseł.

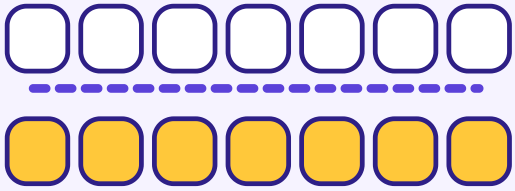


4

⏱ 30 s

Dolne zęby, od środka i od góry

Potem wypluj pianę.



🪥 2 minuty = 1 pokolorowany ząbek w kalendarzu!

Wolisz towarzyszkę mycia zębów zamiast tabeli?

W aplikacji Stell gwiazdka Stell myje zęby razem z Twoim dzieckiem przez 2 minuty, a gwiazdki liczą się same.

Za darmo · stellkey.com · korzysta z niej ponad 12 000 rodzin