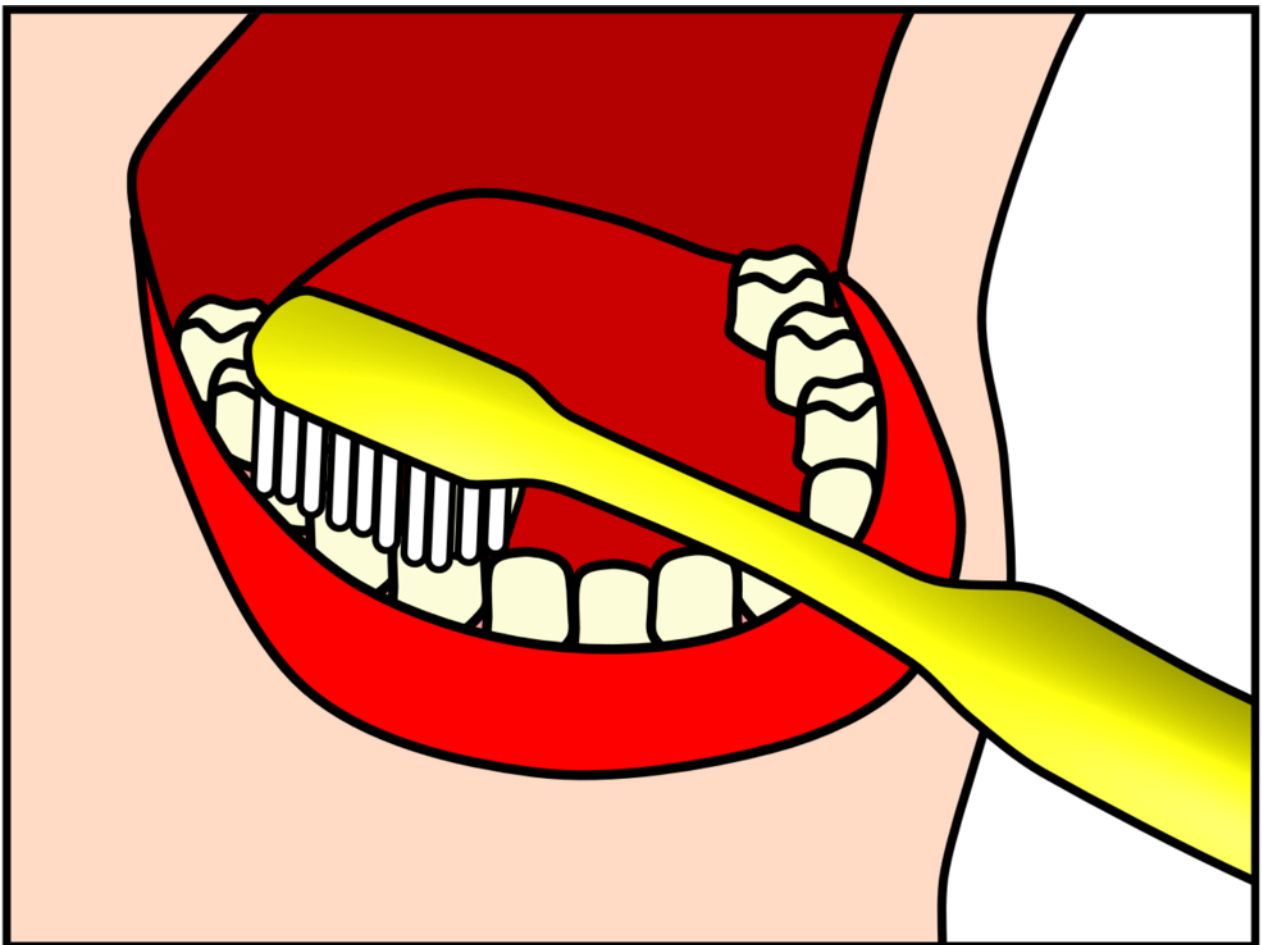


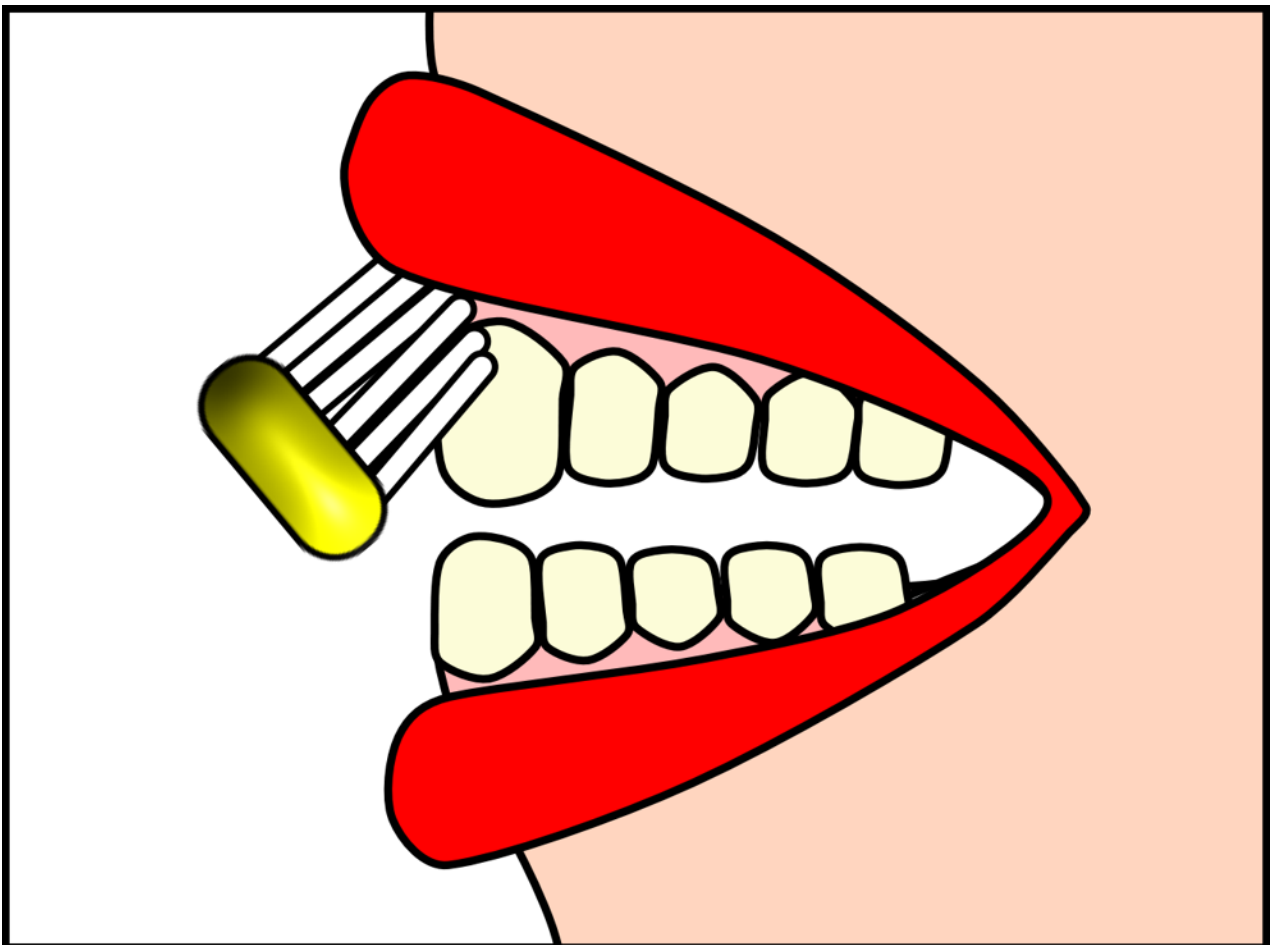
Hoe om jou tanden te borsel



1 Maak jou tandeborsel
nat en sit 'n klein bietjie
tandepasta op jou
tandeborsel.



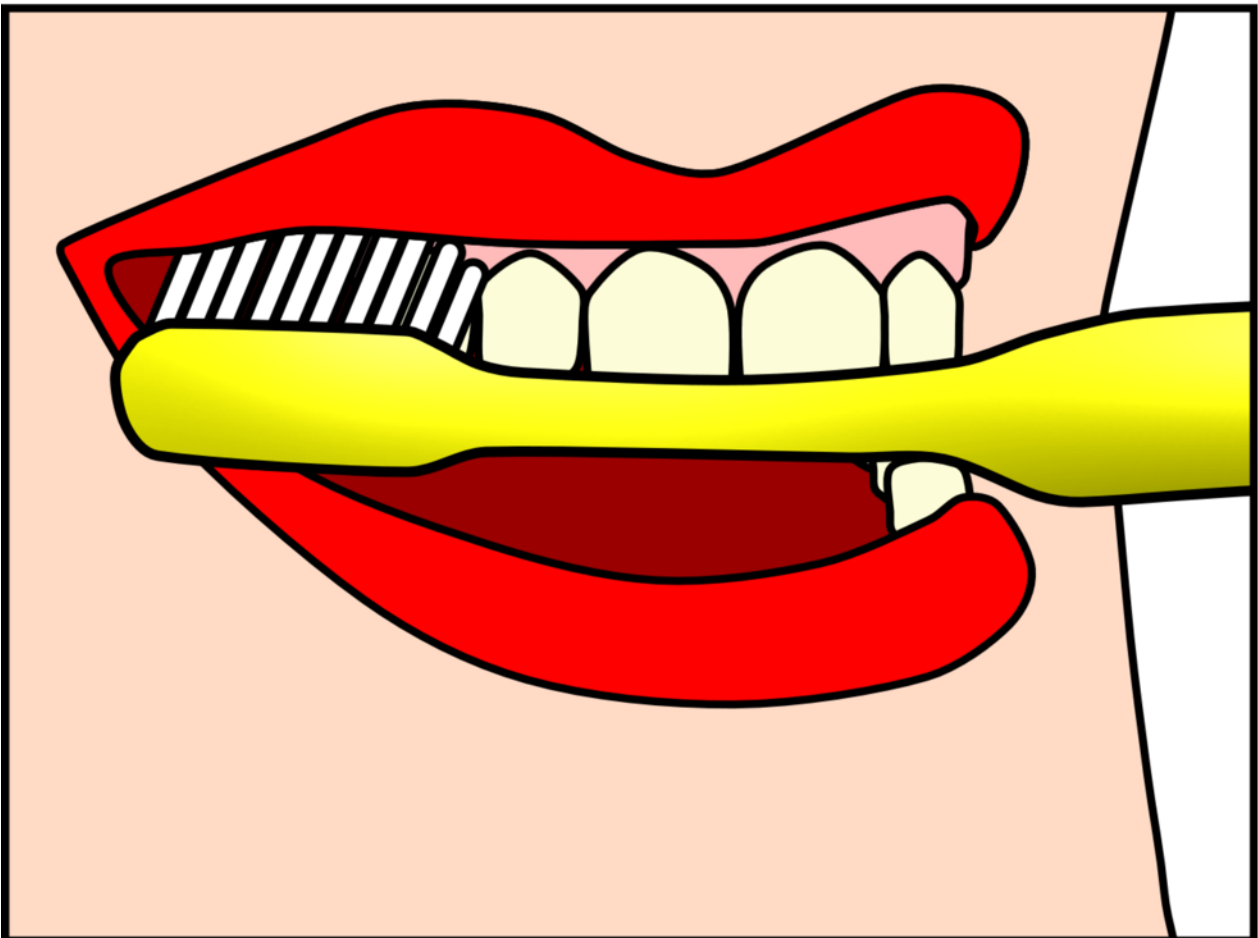
Maak seker die borsels
2 van jou tandeborsel wys
na die tandvleis en bedek
die tande.



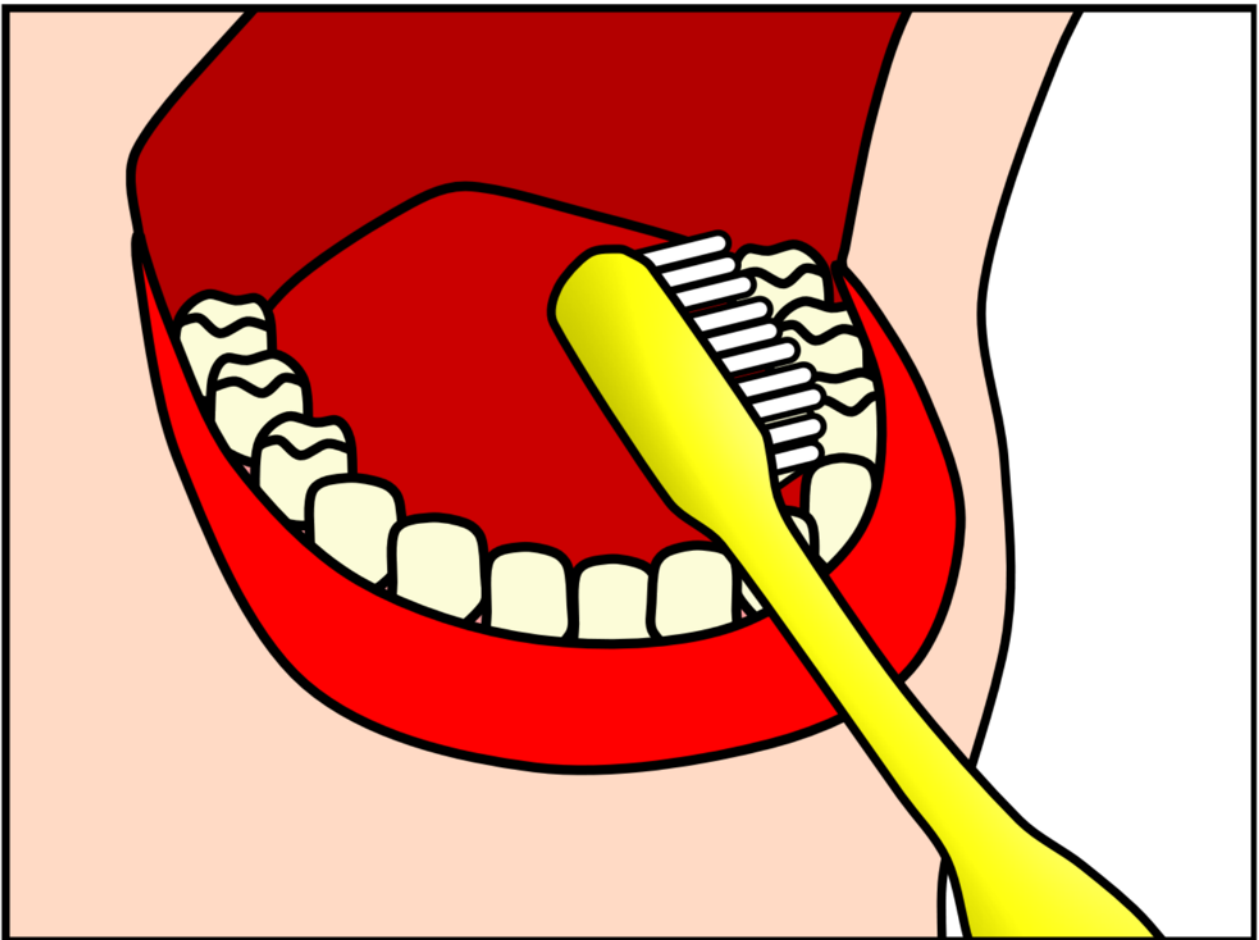
Borsel die buitekant van
2 of 3 tande baie
versigtig.

3

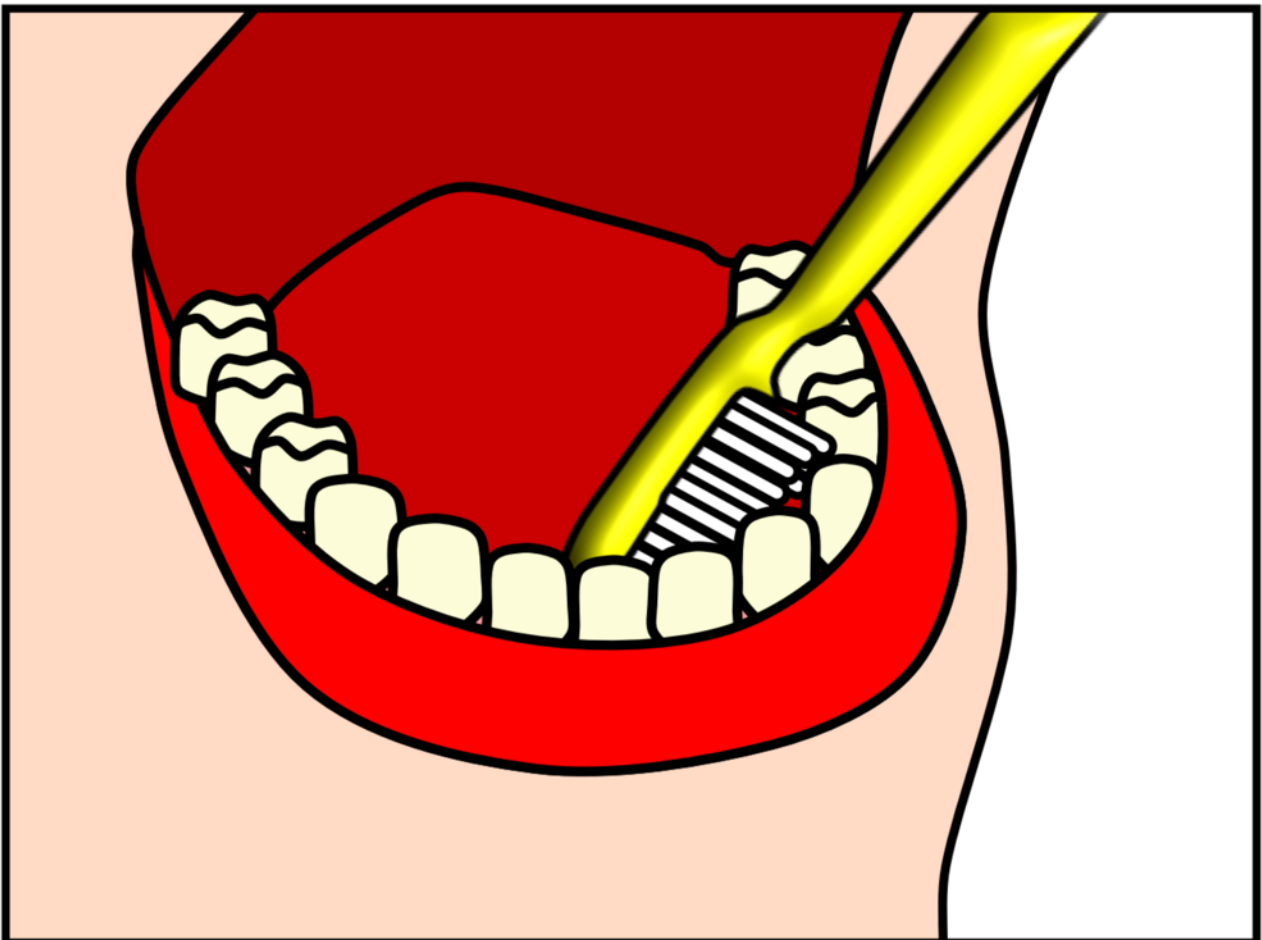
Beweeg jou borsel
vorentoe en agtertoe.



4 Borsel dan die binnekant
van 2 of 3 tande
versigtig.



5 Borsel nou die binnekant van jou voorste bo- en onder tande deur die tandeborsel effens opwaarts en afwaarts te draai.



6

Laastens, borsel die ytoppervlak van jou tande versigtig. Spoeg enige oortollige tandepasta uit. Borsel dan jou tong.

