TANDBORSTNING · MORGON OCH KVÄLL

Borsta tänderna



Ett steg i taget. Bocka av när det är gjort.

1. 

   Tandkräm på borsten
   En klick, ungefär som en ärta.

2. 

   Borsta tänderna
   Fram, bak och uppe. Ungefär två minuter.

3. 

   Spotta ut
   Tandkrämen i handfatet.

4. 

   Skölja munnen
   Skölj med lite vatten.

5. 

   Borsten i muggen
   Skölj borsten och ställ den i muggen.

6. 

   Torka ansiktet
   Med handduken vid handfatet.

Rena tänder!

Samma ordning varje gång brukar göra det lättare.

© Áigi Labs 2026 · Áigi Plan · www.aigiplan.com