

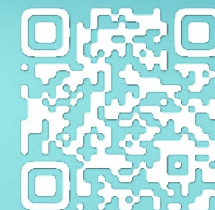
# Regula nr. 4

**Schimbă periuța  
de dinți o dată la 3  
luni, adică de 4 ori  
pe an.**



# Regula nr. 1

**Spală-te pe dinți  
minim 2 minute  
dimineața.**



## Regula nr. 2

**Periază-ți dinții cu  
atenție timp de  
minim 2 minute  
seara.**



## Regula nr. 3

**Mergi la medicul  
stomatolog de 2 ori pe  
an pentru control.**

