



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

*Βούρτσισμα Δοντιών***Ανάλυση Έργου:**

1. Παίρνει το σωληνάριο με την οδοντόκρεμα και ξεβιδώνει το καπάκι
2. Παίρνει το σωληνάριο της οδοντόκρεμας
3. Ανοίγει το κρύο νερό
4. Παίρνει το βουρτσάκι με το άλλο χέρι
5. Πιέζοντας το σωληνάριο, βγάζει λίγη οδοντόκρεμα επάνω στο βουρτσάκι
6. Τοποθετεί κάτω το σωληνάριο
7. Με τα δόντια κλειστά βουρτσίζει τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών, με κινήσεις της οδοντόβουρτσας πάνω και κάτω
8. Με το στόμα ανοιχτό βουρτσίζει τις εσωτερικές επιφάνειες από πάνω προς τα κάτω
9. Με το στόμα ανοιχτό βουρτσίζει το πάνω μέρος των δοντιών από πίσω προς τα μπρος
10. Φτύνει το περιεχόμενο από το στόμα του μέσα στο νεροχύτη
11. Βάζει λίγο νερό στο ποτήρι και ξεπλένει το στόμα του
12. Ξεβγάζει την οδοντόβουρτσα
13. Τοποθετεί την οδοντόβουρτσα στη θέση της
14. Ξεπλένει το ποτήρι
15. Τοποθετεί το ποτήρι στη θέση του

για να κάνουμε τη γνώση... φροντίδα