



Tänukiri

Aitäh, õpetaja!

Oma rühmas Suukooli juhendatud hambapesu läbi viies olete andnud suure panuse laste suutervise parendamisse. Täname meeldiva koostöö eest ja ootame teid taas uuel õppeaastal juhendatud hambapesu projektiga liituma! 2024/2025. õppeaastal osales projektis 10256 last üle Eesti.

Hea suutervise aluseks on viis lihtsat reeglit, mida peaks järgima iga laps ja täiskasvanu:

- Pese hambad 2 korda päevas puhtaks**
- Janujook on puhas vesi**
- Toitu mitmekesiselt ja tervislikult**
- Pea söögikordade vahel 3-tunniseid pause**
- Külasta hambaarsti 1-2 korda aastas**