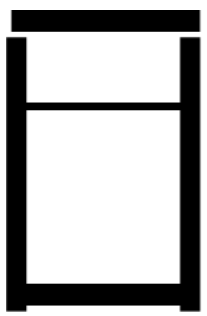


ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΔΟΝΤΙΩΝ ΜΕ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΝΕΡΟΥ



Ανοίγω τη βρύση για να γεμίσω το ποτήρι μου



Χρησιμοποιώ λίγο μόνο νερό για να ξεπλύνω το στόμα μου στο τέλος

Κλείνω το βρύση ενώ βουρτσίζω

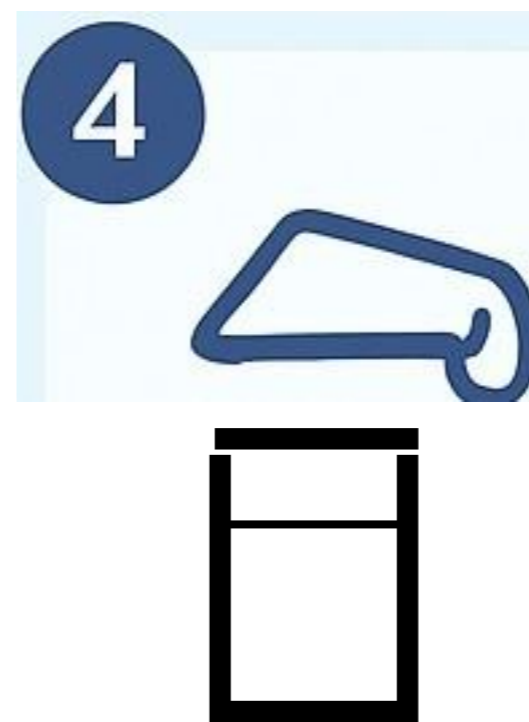


Έτσι το νερό δεν τρέχει για 2-3 λεπτά



Βουρτσίζω δόντια, γλώσσα & ούλα

Για 2 λεπτά με μικρές κυκλικές κινήσεις



Ξεπλένω το στόμα με το ποτήρι

Όχι αφήνοντας τη βρύση να τρέχει



Χρησιμοποιώ οδοντικό νήμα (αν χρειάζεται)

Χωρίς να σπαταλώ νερό



Ξεπλένω την οδοντόβουρτσα με λίγες σταγόνες

Όχι κάτω από τρεχούμενο νερό για πολύ ώρα



Συμβουλή: Κλείνοντας τη βρύση ενώ βουρτσίζω μπορεί να εξοικονομήσει έως 10 λίτρα νερό κάθε φορά!