



Ad – Soyad:

Tarih:

**Puslu: Kendini değerlendir.****1****Diş bakımı alışkanlıklarını değerlendir. Uygun kutuyu işaretle.**

	Her zaman	Bazen	Henüz değil
Günde iki kez fırçalıyorum.	☐	☐	☐
Her fırçalama iki dakika sürüyor.	☐	☐	☐
Diş ipi kullanıyorum.	☐	☐	☐
Şekerli yiyecekleri azaltıyorum.	☐	☐	☐
Altı ayda bir kontrole gidiyorum.	☐	☐	☐

2**Geliştirmek istediğin bir alışkanlık için bir hafta boyunca ne yapacaksın?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....