



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?
