1- Levante da cama abra a porta do quarto

2- vá ate o banheiro

3- abra a porta do banheiro

4- ligue a luz

5- Abra o pote onde fica as escovas

6- pegue a sua escova

7- ligue a torneira

8- lave a escova, a boca e as mão

9- feche a torneira

10- Pegue o creme dental e abra

11- coloque um pouco de creme dental sobre as sardas da escova

12- leve a escova até a boca

13- Escove os dentes com movimentos circulares

14- Escove a língua cuidadosamente

15- pegue o fio dental

16- Passe fio dental para tirar todos os resquício de bactérias

17- pegue o enxaguante bucal

18- use enxaguante bucal

19- ligue a torneira

20- enxague a boca

- feche a torneira

- seque a boca

- lave a escova e guarde

- apague a luz