



# MY STOP CALENDAR







































































---

1. Fill out the day of the month.
2. Check and log your toothbrushing moments in the morning and at night.
3. Complete the calendar by the month's end.



**JANUARY** — “A healthy smile starts with good oral hygiene.”









































































SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____

# MY STOP CALENDAR







































































FEBRUARY — “Floss daily for a fresher smile!”



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

## MARCH — “Don’t rush when you brush!”









































































SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>

# MY STOP CALENDAR

APRIL — “Healthy gums, healthy life!”









































































SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>

# MY STOP CALENDAR

**MAY** — “Replace your toothbrush every three months!”









































































SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>

# MY STOP CALENDAR







































































**JUNE** — “Drink water to wash away food particles!”



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>

**JULY** — “Visit your dentist regularly!”









































































SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____



# MY STOP CALENDAR






































































**AUGUST** — “A healthy diet equals a healthy smile!”



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>

**SEPTEMBER** — “Avoid sugary snacks for better oral health!”









































































SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____

# MY STOP CALENDAR







































































**OCTOBER** — “Use fluoride toothpaste for strong teeth!”



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>

## NOVEMBER — “Rinse your mouth after every meal!”









































































SUNDAY		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____

# MY STOP CALENDAR

DECEMBER — “Smile bright this holiday season!”



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>
<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>	<div><div></div><div> _____</div><div> _____</div></div>