

KAI-Zahnputzanleitung



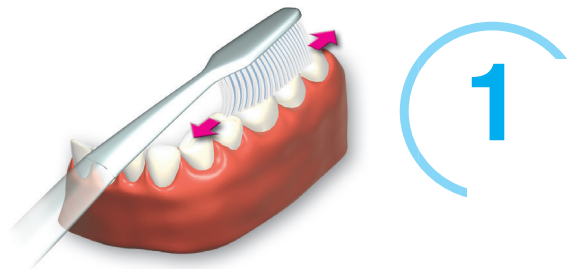
Du brauchst:

- Zahnbürste
- fluoridierte Zahnpasta (ab dem 6. Geburtstag Junior- oder Erwachsenen-Zahnpasta)
- Becher
- Wasser
- mindestens drei Minuten Zeit

Zahnbürste anfeuchten und eine erbsengroße Menge Zahnpasta darauf geben. Um alle Zähne gründlich zu reinigen, putzt du in drei Schritten nach **KAI**:

K auflächen **hin- und herbürsten**

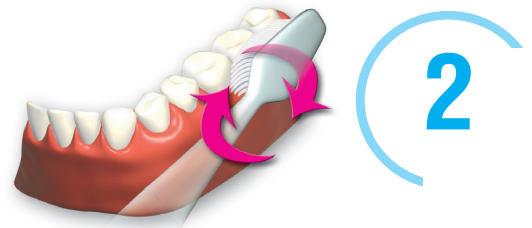
Mund weit öffnen. Durch Hin- und Herbürsten reinigst du die Kauflächen der Backenzähne (oben und unten, rechts und links). Jeweils zehnmal hin- und herbürsten.



A ußenflächen **kreisen**

Mund leicht öffnen. Beginne im Oberkiefer ganz hinten beim letzten Backenzahn mit Kreisbewegungen auf den Außenflächen. Kreise mit der Bürste bis zur Mitte der Schneidezähne. Nun drehe die Zahnbürste um und kreise von der Mitte weiter bis zum letzten Backenzahn auf der anderen Seite.

Im Unterkiefer reinigst du die Außenflächen in der selben Reihenfolge. Achte darauf, dass du das Zahnfleisch ebenfalls putzt.



I nnenflächen **wischen von Rot nach Weiß**

Mund weit öffnen. Beginne im Oberkiefer ganz hinten beim letzten Backenzahn. Mit kleinen Drehbewegungen aus dem Handgelenk wische vom Zahnfleisch zum Zahn. Bürste mehrere Male auf der Stelle - dann immer weiter an der Innenseite der Zähne putzen. Jede Seite etwa zehnmal.

Um die Innenflächen der Schneidezähne oben und unten besser wischen zu können, stelle die Zahnbürste steil hinter die Zähne und bürste vom Zahnfleisch zum Zahn.

Im Unterkiefer reinigst du die Zähne in der selben Reihenfolge.



- Um die Schutzwirkung der Zahnpasta zu verlängern, zum Schluss nur gut ausspucken oder wenig ausspülen.
- Bürste sauber spülen und mit den Borsten nach oben in den Becher stellen.
- Wenn du eine elektrische Zahnbürste benutzt, die Zahnbürste wie oben beschrieben an Kauflächen, Außenflächen und Innenflächen halten, so dass du alle Zähne erreichst.
- Zahnbürste nach spätestens 3 Monaten oder nach Erkrankungen austauschen.
- Um Verwechslungen vorzubeugen, mit wasserfestem Stift Zahnbürste und Becher mit Namen kennzeichnen.