



© Benets_Tan - Fotolia.com

So putzt Du Deine Zähne richtig mit KAI

KAI steht für

K = Kauflächen der Zähne

A = Außenseiten der Zähne

I = Innenseiten der Zähne

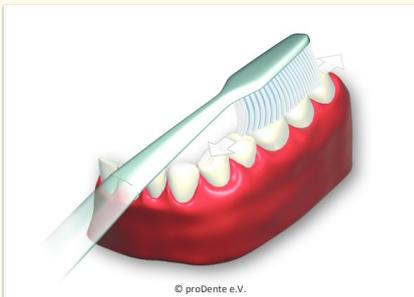
Putze die Zähne **2 x täglich**: Nach dem Frühstück und nach dem Abendessen.

Putze sie jeweils **3 Minuten** lang. Kontrolliere es mit einer Uhr.

Nimm eine etwa **erbsengroße Menge Zahnpasta**.

Drücke mit der Bürste nicht zu fest auf Deine Zähne.

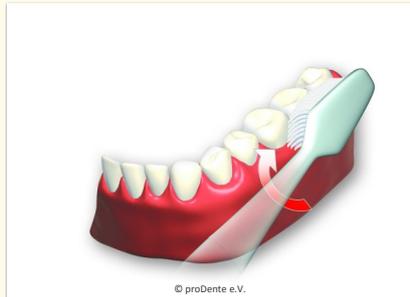
Kauflächen



© proDente e.V.

Putze die Kauflächen der Zähne mit kurzen **Vor- und Rückwärts-Bewegungen**. Zuerst oben rechts, dann oben links, unten links und schließlich unten rechts. Immer in der gleichen Reihenfolge!

Außenseiten



© proDente e.V.

Putze die Außenseiten bei zugebissenen Zähnen mit **Kreisbewegungen**. Male mit der Zahnbürste „Kreise“ auf den Zähnen! Zuerst rechts, dann vorne und dann links.

Innenseiten



© proDente e.V.

Reinige die Innenseiten mit einer **Wischbewegung**: Setze die Zahnbürste schräg zum Zahnfleisch hin an und wische dann zu den Zähnen hin aus. Zuerst rechts, dann vorne und dann links.

Nach dem Zähneputzen

Spüle Deinen Mund gründlich aus. Dann reinigst Du Deine Zahnbürste sorgfältig unter fließendem Wasser und klopfst sie aus, damit sie nicht mehr so nass ist. Danach stellst Du sie mit dem **Bürstenkopf nach oben** in den Zahnputzbecher.



"Kaulquappe" - Zahnarztpraxis für Kinder • DOCTORES KAUL
Schleidener Str. 120, 52076 Aachen
Tel. 02408 - 80204
www.kaul-quappe.de

