



SO GEHT ZÄHNEPUTZEN NACH DER KAI-METHODE!

Das Wichtigste beim Zähneputzen ist, dass du alle Zahnflächen putzt. Beginne im Unterkiefer und putze Schritt für Schritt nach der Reihenfolge.



1 Kauflächen putzen

Auf den Kauflächen hin und her bürsten.



2 Außenflächen putzen

Stelle deine Zahnbürste im 45° Winkel (siehe Zeichnung) auf der Außenfläche an.

Mache nun kleine Kreise auf der Außenfläche, beginne beim hintersten Backenzahn und putze Zahn für Zahn bis du bei der anderen Seite angekommen bist.

Wische bei jedem Zahn, vom Zahnfleisch zum Zahn hin, um die Zähne auszuwischen.



3 Innenflächen putzen

Mache wieder kleine Kreise auf die Innenfläche der Zähne, beginne mit der Innenseite beim hintersten Backenzahn und putze Zahn für Zahn bis du auf der anderen Seite angekommen bist. Wische bei jedem Zahn, vom Zahnfleisch zum Zahn hin, um die Zähne auszuwischen.

Vergiss nicht auf die Rückfläche der letzten Backenzähne, diese liegt etwas versteckt. Hier musst du die Zahnbürste schräg aufstellen, damit diese gut geputzt wird.

4 Putze nun das Oberkiefer gleich wie das Unterkiefer – beginne bei Punkt 1.

BITTE NICHT
VERGESSEN!

Erwachsene sollen dich bei der täglichen Zahnpflege unterstützen!