

## KAI — Zahnputzanleitung

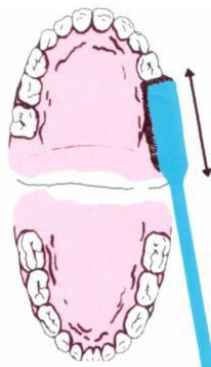
Max Schrubbel zeigt wie es geht:



In drei Schritten wollen wir alle Zähne gründlich reinigen. Dazu brauchst Du mindestens 2 Minuten.

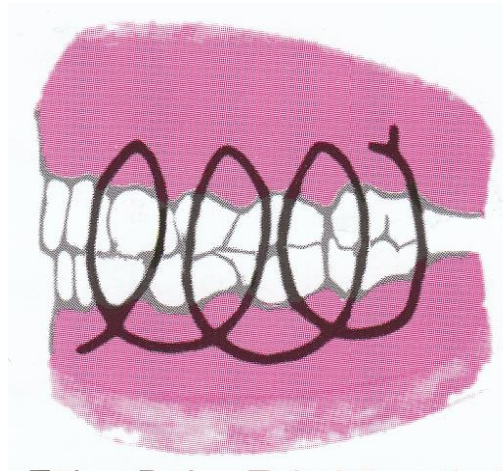
Zuerst wird der Mund gründlich mit warmen Wasser ausgespült, das Wasser durch die Zähne gepresst und ausgespuckt.

### 1. Kauflächen Hin und Herbürsten

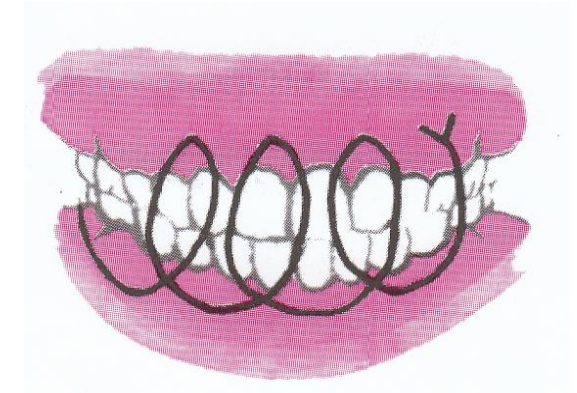


Zuerst werden die Kauflächen aller Zähne gereinigt. Du beginnst links im Oberkiefer durch Hin- und Herbürsten alle Rillen und Furchen zu reinigen. Zuerst alle Kauflächen oben, dann alle Kauflächen unten.

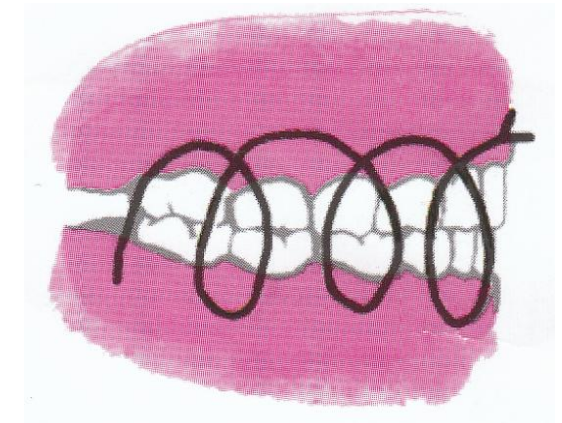
### 2. Außenflächen Kreisen



Führe Deine Zahnbürste bei geöffnetem Mund in die linke Wangentasche. Jetzt stelle die Schneidezähne aufeinander. Dann beginne beim letzten Backenzahn an den Außenflächen. Bürste mit kleinen Bewegungen im Kreis

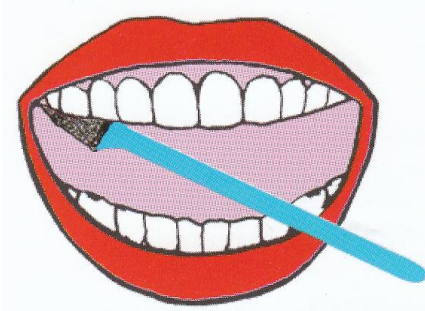


bis zur Mitte der Schneidezähne. Jetzt wird die Zahnbürste gewendet und

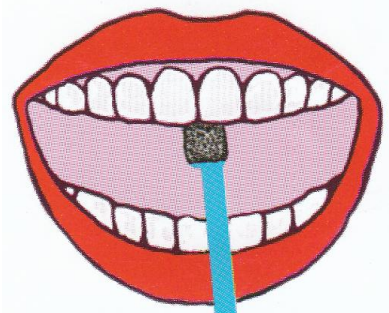


Du bürstest mit kreisenden Bewegungen bis zum letzten Backenzahn auf der rechten Seite. Nicht hin- und herschrubben!

### 3. Innenflächen *Wischen von rot nach Weiß*

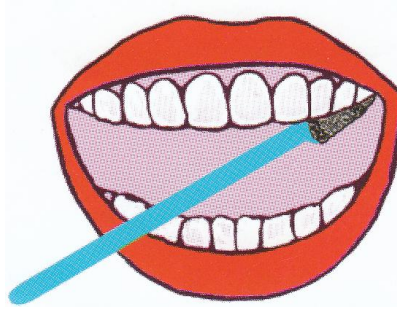


Jetzt öffnest Du den Mund und putzt die Innenflächen aller Zähne. Beginne wieder beim Oberkiefer links. Du bürstest von Rot nach Weiß, d. h. immer vom Zahnfleisch zum Zahn mit einem kleinen Dreh von oben nach unten.



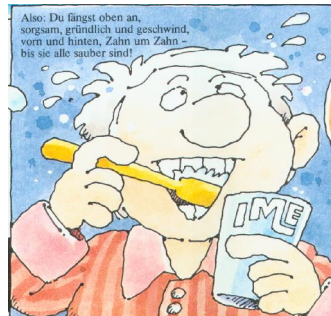
Dann putzt Du die Innenflächen der Schneidezähne. Dafür stellst Du die Zahnbürste steil hinter die Zähne und

bürstest vom Zahnfleisch zu den Zähnen.



Danach putzt Du die Innenflächen aller Zähne im Oberkiefer rechts. Im Unterkiefer reinigst Du die Zähne in derselben Reihenfolge. Die Bürste drehst Du jetzt umgekehrt von unten nach oben.

Zum Schluss wird der Mund kurz ausgespült, um die Schutzwirkung der Zahnpasta zu verlängern!



# KAI— Zahnputzanleitung

## Für Kinder



Dr. med. dent. Gregor  
Kendzia  
Zahnarzt

Bahnhofstraße 41  
67136 Fußgönheim  
Telefon: (06237) 92 90 33  
FAX: (06237) 92 90 35  
Email: [info@dr-kendzia.de](mailto:info@dr-kendzia.de)  
<http://www.dr-kendzia.de>