

Richtig Zähne Putzen mit der KAI-Methode

Kauflächen

Zuerst putzt Ihr auf den Kauflächen hin und her. Beginnt auf der rechten Seite. Erst unten, dann oben und genauso auf der linken Seite: erst unten, dann oben.



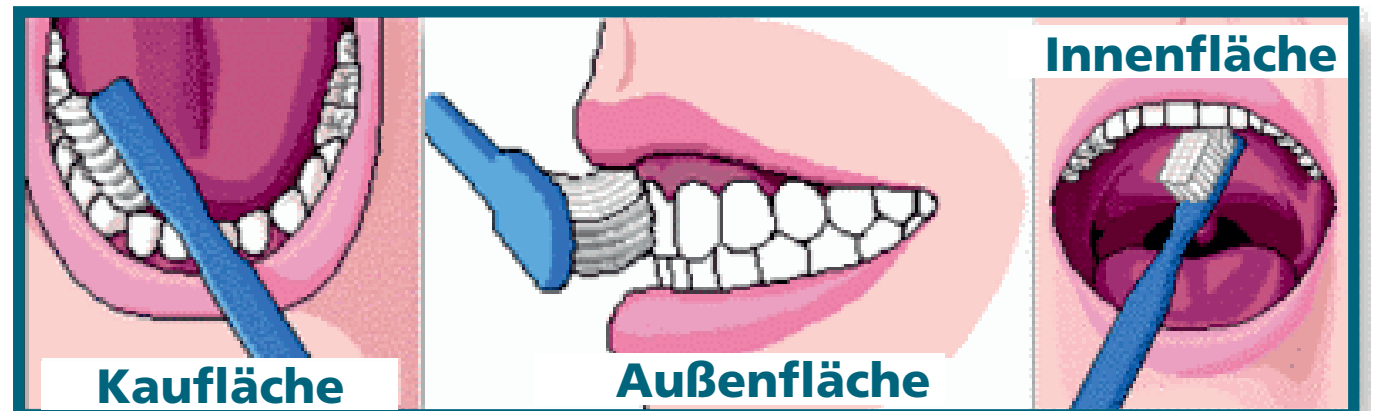
Außenflächen

Danach putzt Ihr die Außenflächen. Ihr malt mit der Zahnbürste Kreise: auf der rechten Seite von ganz hinten nach vorn und auf der linken Seite auch. Dann schließt Ihr die Zähne wie beim Abbeißen und bürstet die Schneidezähne ebenso.

Innenflächen

Zum Schluss kommen alle Innenflächen unten und oben dran. Dabei fangt Ihr wieder ganz hinten an und putzt von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn.

Und immer daran denken: nach jedem Essen Zähne putzen.



NACHHALTIGE ZAHNMEDIZIN

Markt 5 in Jena
Tel. 03641 444170
www.zahnarzt-koeditz.de

Auf sanfte Weise