

Zähneputzen mit System

Ab der 3. Klasse



Kauflächen

Von hinten nach vorne

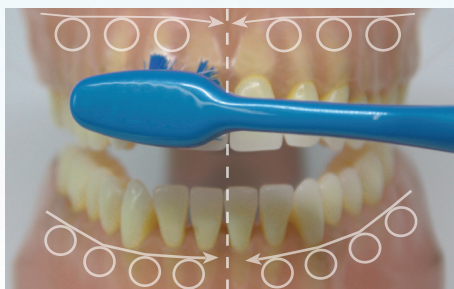


Aussenflächen seitlich

Zuerst oben und dann unten mit kreisenden Bewegungen von hinten nach vorne bis zur Mitte putzen

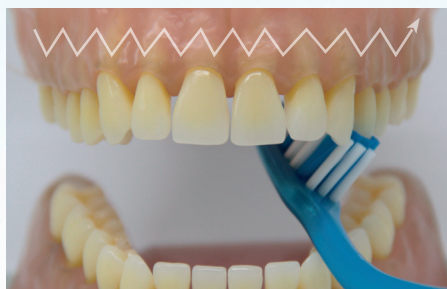
Tipp

Das Zahnfleisch sanft bürsten



Aussenflächen vorne

Ankunft in der Mitte / Seitenwechsel



Innenflächen oben

Von oben rechts nach links



Innenflächen unten

Von unten rechts nach links



Zungenreinigung

Zunge zuerst mit Noppen einmassieren, dann von hinten nach vorne abschaben (mit Zungenschaber oder Zahnbürste)

Empfehlung

3 x täglich nach jeder Hauptmahlzeit für 2-3 Minuten putzen. Noch besser, auch nach süssen Zwischenmahlzeiten Zähne putzen.