Zähneputzen mit der Handzahnbürste (KAI-Methode)

Zahn für Zahn werden zuerst die Zähne im Oberkiefer, danach die Zähne im Unterkiefer nach der gleichen Methode geputzt.

Kauflächen

Bürste die Backenzähne mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Fang beim letzten Backenzahn an und führe die Bürste langsam bis nach vorne zu den Eckzähnen.

Außenflächen

Beginne mit der Außenfläche deiner Zahnreihe wieder beim letzten Backenzahn. Putze mit kleinen Kreisbewegungen Zahn für Zahn weiter bis zum gegenüberliegenden Backenzahn.

Innenflächen

Nun reinige die Innenfläche deiner Zahnreihe mit kleinen Kreisbewegungen und fange wieder beim letzten Backenzahn an.
Um deine Schneidezähne besser zu erreichen, stelle die Bürste hier senkrecht auf.

Mindestens 2 x täglich alle Zähne gründlich reinigen!

1 x täglich Nachputzen durch Eltern bis zum 10. Lebensjahr!

Kooperation:

gesundheitsland kärnten www.gesundheitsland.at · GKK Kärnten · LAND KÄRNTEN · bva · AB www.svb.at · Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau · SVA · bfi · PGA Prophylaktische Gesundheitsarbeit