

Zahnputztechnik KAI

... für Kinder bis zum 10. Lebensjahr

Kauflächen



Oben und unten putze ich auf den Zähnen hin und her.

*Hin und her,
hin und her,
Zähneputzen
ist nicht schwer!*

Außenflächen



Ich beiße zu, verstecke meine Zahnbürste hinten in der Wange und putze sanft Kreise über Zahnfleisch und Zähne.

*Von rot nach weiß,
immer im Kreis!*

Innenflächen

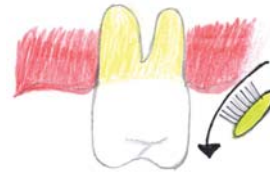


Im Oberkiefer setze ich meine Zahnbürste innen auf den Zahnfleischrand und fege vom Zahnfleisch zum Zahn hinaus.

*Fege aus, fege aus,
alle Krümel müssen
raus!*

Zahnputztechnik BASS

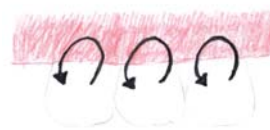
Zahnpflege-Empfehlung für Jugendliche und Erwachsene



Zuerst setze ich meine Zahnbürste an den Zahnfleischrand - ungefähr im 45°-Winkel.



Dann gebe ich einen leichten Druck auf die Zahnbürste und mache kleine und rüttelnde...



... leichte kreisförmige oder senkrechte Bewegungen zum Auswischen in Richtung Kaufläche.

Die Kauflächen der Backenzähne reinige ich wie bei der **KAI-Technik** mit Vor- und Zurückbewegungen.

GESUNDHEITSAMT



**GESUNDE
ZÄHNE**

ein Leben lang ...

So pflegst du deine Zähne richtig



LANDKREIS CLOPPENBURG

Gesundheitsamt

Zahnärztlicher Dienst

Eschstraße 29 | 49661 Cloppenburg | www.lkclp.de

Frau Schulte-Kramer | Tel. 04471 15-286 | zaed@lkclp.de



Stand | September 2023 © LANDKREIS CLOPPENBURG



LANDKREIS
CLOPPENBURG
WIRISTHIER.



Zähne putzen

So wird's gemacht:

- Ich spüle den Mund tüchtig aus.
- Ich gebe auf meine Zahnbürste eine kleine Menge Zahnpasta mit Fluorid - ungefähr so groß wie eine Erbse.
- Ich putze meine Zähne einschließlich dem Zahnfleisch mindestens 2x täglich nach dem Essen gründlich - entweder nach der KAI- oder der BASS-Methode.
- Ich spüle zum Schluss meinen Mund mit klarem Wasser aus und stelle meine Zahnbürste zum Trocknen mit dem Borstenkopf nach oben in meinen Zahnputzbecher.
- Wenn ich mit meiner Zunge nach dem Zähneputzen über meine Zähne entlangfahre und sie sich glatt anfühlen, dann habe ich gut geputzt.



Die 4 Säulen der Zahngesundheit

1. SÄULE

Gesunde Ernährung



- viel Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- viel Mineralwasser trinken
- wenig Zucker

2. SÄULE

Gewissenhafte Zahnpflege



- Zähneputzen 2 - 3 x täglich
- Interdentalbürsten
- Zahnseide/Zahnsticks

3. SÄULE

Stärkende Fluoride



- in Zahnpasta
- in einigen Speisesalzen

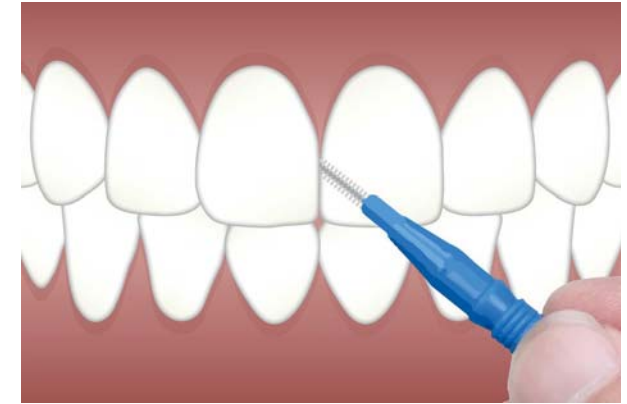
4. SÄULE

Zahnärztliche Vorsorge



2 x jährlich

Wichtige Zahnflegetipps



Die Zahnzwischenräume sollten 1x täglich (abends) vor dem Zähneputzen mit Zahnseide, Zahnsticks oder Interdentalbürsten gereinigt werden. Zahnstocher können bei Bedarf für grobe Essensreste benutzt werden.

Kauen von Zahnpflegekaugummis reinigen die Zähne zusätzlich.



Ein sauberer Zahn wird selten krank!

Ca. alle 3 - 4 Monate sollte die Zahnbürste gewechselt werden.