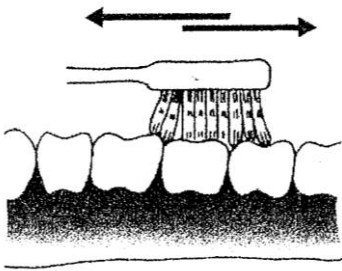
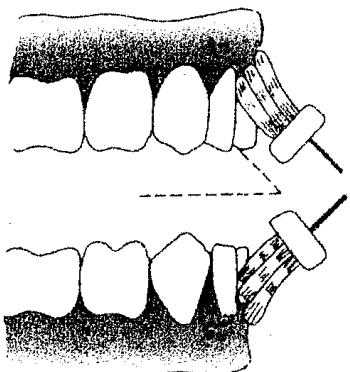
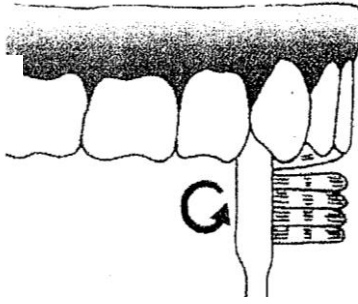


KAI^{plus} Zahnputzsystematik für Jugendliche und Erwachsene

<h1>K</h1>		<p>Kauflächen mit Hin- und Her-Bewegungen putzen:</p> <p><u>Unten</u> eine Seite - unten andere Seite. <u>Oben</u> eine Seite - oben andere Seite.</p>
<h1>A</h1>		<p>Außenflächen</p> <p>Zahnbürste so ansetzen, dass die Borsten sowohl am Zahn als auch am Zahnfleisch anliegen.</p> <p>Kleine Rüttelbewegungen durchführen.</p> <p>Bürste absetzen, erneut ansetzen,</p> <p><u>Unten und Oben</u> Vorne - hinten eine Seite - Eckzahn. Hinten andere Seite - Eckzahn</p>
<h1>I</h1>		<p>Innenflächen</p> <p>Auswischbewegung vom Zahnfleisch zum Zahn Handbewegung wie Gasgeben beim Motorradfahren:</p> <p><u>Unten</u> eine Seite - unten vorne - unten andere Seite. <u>Oben</u> eine Seite - oben vorne - oben andere Seite</p>

plus Lasse deine Zähne zwei Mal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen!

- Entscheidend für eine gute Reinigung ist nicht der Putzdruck, sondern die Putzdauer und die Putztechnik.
- Es sollte mind. morgens und abends nach dem Essen mit fluoridhaltiger Zahncreme für Erwachsene (1000 – 1450 ppm Fluorid) geputzt werden
- **Die Reinigung der Zahnzwischenräume (mit Zahnseide) lasse Dir beim Zahnarzt zeigen.**