

KAI - Zähneputzen mit System

Vorher - Zwischendurch - Nachher

Der Mund wird anfangs kräftig mit Wasser ausgespült. Dadurch lösen sich grobe Speisereste. Auf die Zahnbürste kommt ein Klecks fluoridhaltige Junior- oder Erwachsenen-Zahnpasta. Zwischendurch kann der Zahnpasta-Schaum ausgespuckt werden. Zum Schluss wird nochmals kräftig ausgespuckt. Wenn nur einmal kurz gespült wird, dann können die schützenden Fluoride länger wirken.



Und so geht es:

K A I ⇌

Zuerst werden die **Kauflächen** geputzt. Der Mund wird dazu **weit geöffnet**. Die Zahnbürste bewegt sich über die oberen Backenzähne **vor** und **zurück**. Danach putzt die Zahnbürste genauso **hin** und **her** über die unteren Backenzähne.



Die hinteren, **bleibenden Backenzähne** werden dabei zusätzlich **quer** gebürstet.



K A I ↻ ↻

Die Zähne werden als Nächstes **aufeinander gebissen**.

Die Zahnbürste wird nun in eine Wange geschoben.

Es beginnt **außen** bei den Backenzähnen auf der einen Seite und geht weiter bis zu den Backenzähnen auf der anderen Seite. Dabei werden mit der Zahnbürste **Kreise** gemacht, so dass die oberen und unteren Backenzähne **zusammen geputzt** werden.



Erst in der Mitte bzw. an den Schneidezähnen schwenkt die Hand um. Die Zahnbürste wird in die andere Wange geschoben. **Mit kreisenden Bewegungen** wird jetzt von vorne nach hinten geputzt.

K A I ↻ ↻

Zuletzt wird der Mund wieder **weit geöffnet**. Die Zähne werden jetzt **innen** geputzt.

Die Zahnbürste wird dazu zwischen Zunge bzw. Gaumen und Zahnreihe an die Zähne geführt. Sie wird **wie ein Besen** benutzt. Das kann spritzen. Deshalb ist es ratsam, den Kopf über das Waschbecken zu beugen.

Es wird **oben** und **unten** von Rot nach Weiß **gefegt**, also vom Zahnfleisch zum Zahn.



Viel Erfolg beim Zähneputzen mit KAI !