

So geht Zähneputzen nach der KAI-Methode

Viel Spaß dabei wünscht



Tipps für gesunde Kinderzähne:

- Mindestens 2-mal täglich nach dem Essen Zähne putzen mit einer fluoridierten Kinderzahnpaste – Eltern putzen bis zum Alter von 8 Jahren nach.
- Überprüfung des Putzerfolges und Hilfe bei der Anwendung von Zahnseide bis zum Alter von 12 Jahren.
- Wasser sollte das Hauptgetränk sein – am besten aus dem Becher; Flaschen sollten ohne speziellen Saug-/Trinkansatz verwendet werden.
- Vollkornprodukte, frisches Obst & Gemüse sind zahngesunde Pausensnacks. Wenn Süßigkeiten und gesüßte Getränke, dann nur zu den Hauptmahlzeiten und nicht abends nach dem Zähneputzen.
- Angewohnheiten wie z. B. Fingernägelkauen, Daumenlutschen o. ä. führen zu Zahn- und Kieferfehlstellungen, die viele Folgen haben wie z. B. Störungen beim Abbeißen und Kauen, Schnarchen, Mundatmung, zu wenig Platz für bleibende Zähne und vieles mehr!
Beratung, Kontrolle und Abklärung hierzu gibt es beim Kieferorthopäden.
- Und natürlich regelmäßige Kontroll- und Prophylaxeterminen beim Zahnarzt.



Und so geht
Zähneputzen!



So geht Zähneputzen nach der KAI-Methode

1 K aufläachen putzen

Auf den Kauflächen hin und her bürsten. Erst oben, dann unten.



2 A ußenflächen putzen

Auf die Außenflächen von rechts nach links Kreise malen – erst oben, dann unten.



3 I nnenflächen putzen

Die Innenflächen von rechts nach links vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen. Erst oben, dann unten.

