

Zähneputzen nach der **KAI-Methode**

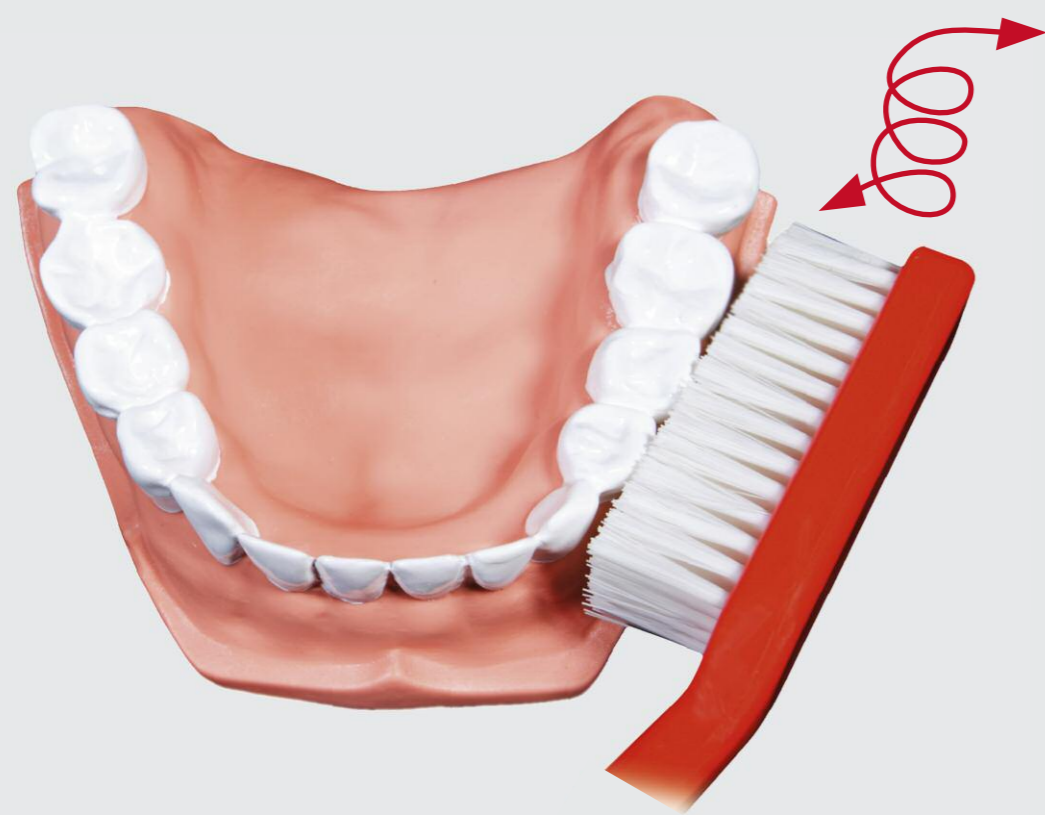
*Mindestens 2 x täglich
für mindestens zwei Minuten Zähneputzen*



K wie Kauflächen

1

Kauflächen
Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



A wie Außenflächen

2

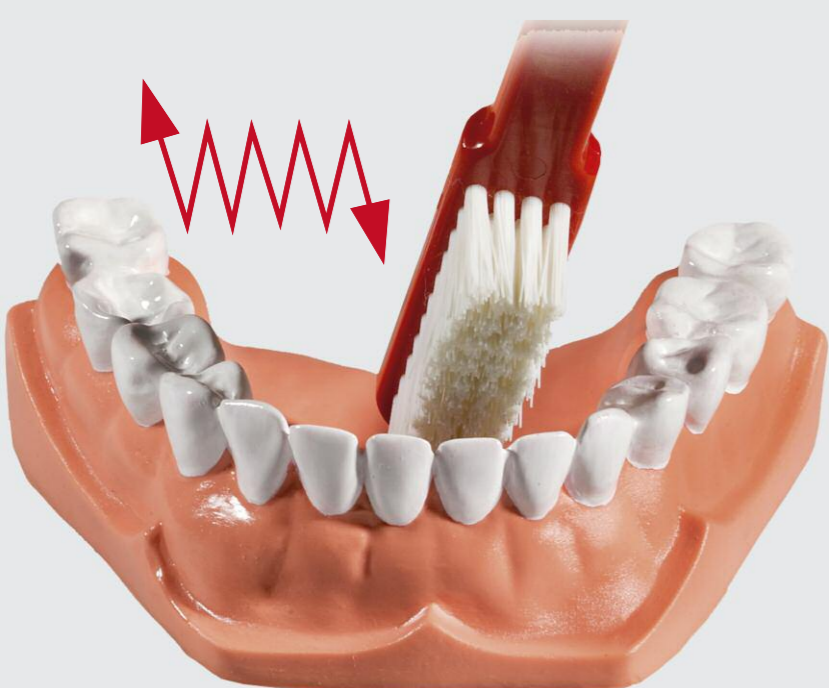
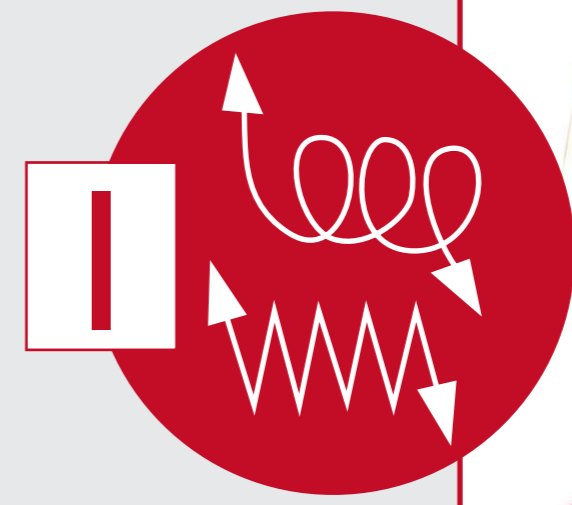
Außenflächen
Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



I wie Innenflächen

3

Innenflächen
Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.



***Nachputzen durch Eltern
bis zum 10. Lebensjahr!***

Eine Aktion von Gesundes Oberösterreich und OÖGKK in Kooperation mit