

# Zähneputzen nach der **KAI-Methode**

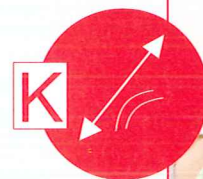
*Mindestens 2 x täglich  
für mindestens zwei Minuten Zähneputzen*



**K** wie Kauflächen

**1**

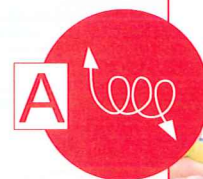
**Kauflächen**  
Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



**A** wie Außenflächen

**2**

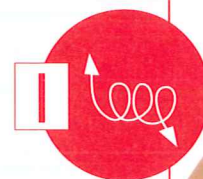
**Außenflächen**  
Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



**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