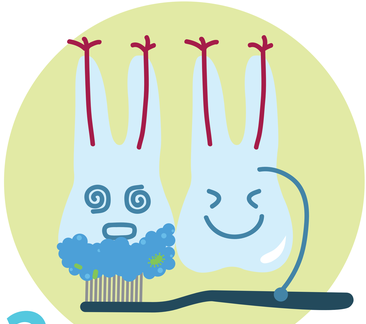
Und los geht's!

1 Spül deinen Mund gründlich mit warmem Wasser aus und trag etwas Zahncreme auf deine Zahnbürste auf – ein Klecks ungefähr so groß wie eine Erbse.



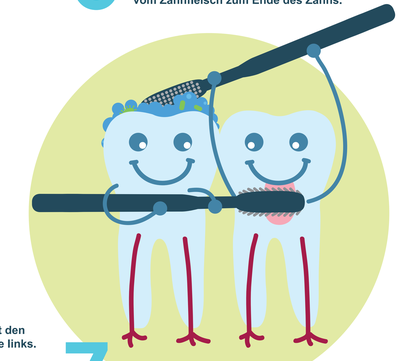
2 Jetzt putzt du die Kauflächen der oberen Zähne. Einfach mit der Zahnbürste hin und her schrubben.

3 Danach putzt du genauso die Kauflächen der unteren Zähne. Immer schön hin und her.

4 Jetzt setzt du die Zähne aufeinander und putzt die Außenflächen der Zähne rechts – von hinten nach vorne zur Mitte, mit Kreisbewegungen.

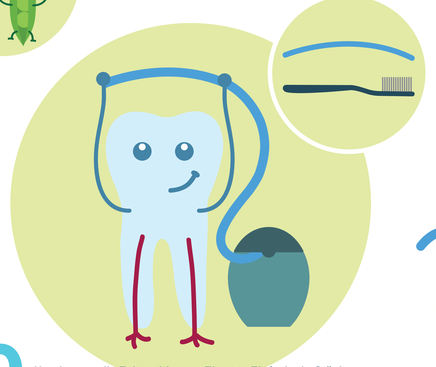
5 Dasselbe machst du mit den Außenflächen der Zähne links. Nicht vergessen: Zahnbürste wenden!

6 Nun putzt du die Innenseiten der oberen Zähne. Mach den Mund ganz weit auf und bürste immer vom Zahnfleisch zum Ende des Zahns.



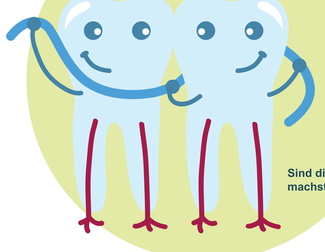
7 Ebenso schrubbst du die Innenseiten der unteren Zähne und deine Zunge.

8 Jetzt spülst du deinen Mund wieder gründlich aus, reinigst deine Bürste mit Wasser und stellst sie mit dem Kopf nach oben in deinen Zahnbecher.



9 Nun kommt die Zahnseide zum Einsatz. Einfach ein Stück Zahnseide abreißen, ein Ende um den linken, das andere um den rechten Mittelfinger wickeln, und beide Enden tmit Daumen und Zeigefingern festhalten.

10 Mach den Mund weit auf und beginne mit den Zähnen oben rechts, von hinten nach vorne. Die Zahnseide führst du sanft zwischen zwei Zähne ein- und wieder aus.



11 Sind die oberen Zahnzwischenräume geputzt, machst du mit den unteren weiter.

12 Wenn du mit den unteren Zahnzwischenräumen fertig bist, kannst du die Zahnseide in den Müll werfen.

Bravo! Du hast es geschafft.

DR. WACKELZAHN