

Zähne richtig putzen nach der K A I - Methode / B A S S -Methode

K = Kaufläche

A = Außenfläche

I = Innenfläche

Mit dieser Putztechnik wird kein Zahnabschnitt vergessen.

1. Kauflächen

Zuerst werden die Kauflächen mit kreisförmigen Rüttelbewegungen gereinigt.
Es empfiehlt sich am besten links anzufangen und sich nach rechts vor zuarbeiten.



Kauflächen

Außenflächen

Innenflächen

2. Außenflächen

Als nächstes werden die Außenflächen geputzt. Hier wird von „rot nach weiß“ ausgewischt.
Dabei wird die Zahnbürste etwa in einem 45 Grad Winkel angesetzt und die Beläge durch kleine Rüttelbewegungen herunter gebürstet.

3. Innenflächen

Nun müssen noch die Innenflächen gereinigt werden.

Diese werden wie die Außenflächen von „rot nach weiß“ durch kleine rüttelnde Bewegungen gereinigt.

Hinter den Schneidezähnen empfiehlt es sich die Zahnbürste senkrecht zu halten.

Wichtig...

...mindestens zweimal täglich putzen, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen.

...auch bei älteren Kinder, muss gegebenenfalls von den Eltern nachgeputzt werden.

...nach dem Verzehr von sauren Speisen und Säften, sollte mindestens 30 Minuten auf das Zähneputzen verzichtet werden. In dieser Zeit kann der Speichel die Säure im Mund neutralisieren.

...zur Reinigung der Zahnzwischenräume ist die Verwendung von Zahnseide empfehlenswert.