

Ihre Zahnputz-CHECKLISTE:



2x2

PUTZEN SIE ZWEIMAL am Tag für mindestens **2 MINUTEN**, denken Sie an **2x2!**



Putzen Sie **SANFT** mit einer **WEICHEN** Zahnbürste



Putzen Sie **AM** und **UNTER** dem Zahnfleischrand



Putzen Sie erst **30 MINUTEN NACH** dem Verzehr von sauren Getränken oder Lebensmitteln



Verwenden Sie einen **STRANG** von **1 CM** Zahnpasta. Für **KINDER** reicht eine **ERBSENGROSSE** Menge



Denken Sie daran, auch Ihre **ZUNGE** zu putzen



WECHSELN Sie die Zahnbürste **ALLE 3 MONATE** oder sobald die Borsten abgenutzt sind und nach einer Krankheit



Nach dem Zähneputzen **ZAHNZWISCHENRÄUME REINIGEN** & **SPÜLEN**