

K A I



Zuletzt wird der Mund wieder **weit geöffnet**. Die Zähne werden jetzt **innen** geputzt.

Die Zahnbürste wird dazu zwischen Zunge bzw. Gaumen und Zahnreihe an die Zähne geführt. Sie wird **wie ein Besen** benutzt. Das kann spritzen. Deshalb ist es ratsam, den Kopf über das Waschbecken zu beugen.

Es wird **oben** und **unten** von Rot nach Weiß **gefegt**, also vom Zahnfleisch zum Zahn.



Zwischendurch kann der Zahnpastaschaum immer wieder ausgespuckt werden.

Zum Schluss wird nochmals kräftig ausgespuckt. Wenn nur einmal **kurz** der Mund **ausgespült** wird, kann das schützende Fluorid länger wirken.

Zuletzt wird die Zahnbürste unter fließendem Wasser gereinigt.

Damit die Borsten gut trocknen können, wird die Zahnbürste zuerst am Beckenrand ausgeklopft. Danach wird sie in den sauberen Zahnpfutzbecher gestellt. Die Borsten schauen oben heraus.

Für gesunde Zähne braucht Ihr Kind Ihre Hilfe: Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes bis ungefähr zum 8. Geburtstag nach. Erst wenn Ihr Kind flüssig schreibt, kann es selber gut genug putzen.

Ihr Kind darf dabei auch immer eigenständig üben. Übung macht den Meister!

Bildnachweis:

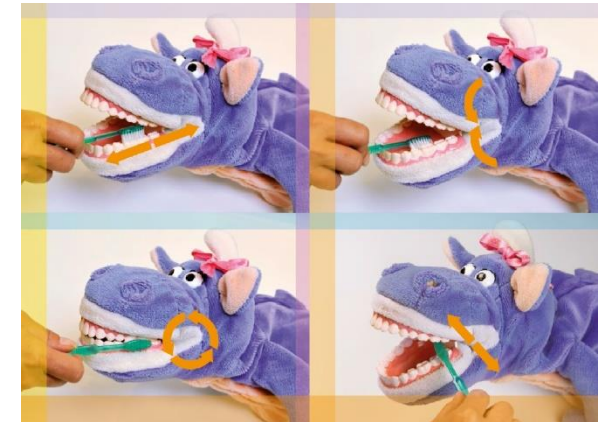
© Bundesverband der Kinderzahnärzte
www. <http://www.kinderzahnaerzte.de>

Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Mail: zahngesundheit@en-kreis.de
Web: www.zahngesundheit-en.de



Zähneputzen mit System



Eltern-Information
zum Zähneputzen nach **KAI**

Liebe Eltern,

Zähneputzen gehört zur täglichen Körperpflege. Regelmäßiges Zähneputzen entfernt Speisereste und schädliche Zahnbeläge.

Damit die Zähne gesund bleiben, müssen sie wenigstens **morgens** und **abends** nach den Mahlzeiten gründlich geputzt werden.

Am besten wird **systematisch** geputzt. So wird keine Zahnfläche vergessen.

Besonders einfach und effektiv geht das mit **KAI**.

KAI steht für die Reihenfolge, in der die Zahnflächen geputzt werden:

- K** = Kauflächen
- A** = Außenflächen
- I** = Innenflächen

So geht es:

Der Mund wird zuerst kräftig mit Wasser **ausgespült**. Dadurch lösen sich grobe Speisereste. Auf die Zahnbürste kommt fluoridhaltige Zahnpasta (1000 bis 1500 ppm). Die Portion ist etwa so groß wie eine **Erbse**.



KAI



Zuerst werden die **Kauflächen** geputzt. Der Mund wird dazu **weit geöffnet**. Die Zahnbürste bewegt sich über die oberen Backenzähne **vor** und **zurück**. Danach putzt die Zahnbürste genauso **hin** und **her** über die unteren Backenzähne.



Die hinteren, **bleibenden Backenzähne** werden dabei zusätzlich **quer** gebürstet.



KAI



Die Zähne werden als Nächstes **aufeinander gebissen**.

Die Zahnbürste wird nun in eine Wange geschoben.

Es beginnt **außen** bei den Backenzähnen auf der einen Seite und geht weiter bis zu den Backenzähnen auf der anderen Seite.

Dabei werden mit der Zahnbürste **Kreise** gemacht, so dass die oberen und unteren Backenzähne **zusammen geputzt** werden.

Erst in der Mitte bzw. an den Schneidezähnen schwenkt die Hand um.

Die Zahnbürste wird in die andere Wange geschoben. Mit kreisenden Bewegungen wird jetzt von vorne nach hinten geputzt.

