

Dein großer ZAHNPUTZTAG

Ignaz Pfefferminz Igel zeigt dir, wie du jeden Tag das Zähneputzen üben kannst.

Gib eine erbsengroße Menge Kinderzahn-
pasta auf die Bürste, und dann geht es los.

Als Erstes kümmerst du dich um die **KAUFLÄCHEN**. Dort schrubbst du hin und her. Fang rechts an. Erst oben, dann unten. Und genauso auf der linken Seite. Erst oben, dann unten.

Kauflächen



Jetzt sind die **AUSSEN-FLÄCHEN** deiner Zähne dran. Male mit der Zahnbürste große Kreise vorne auf die Schneidezähne. Dann male die Kreise auf der rechten Seite auf die Außenflächen und danach auf der linken Seite.



Zum Schluss kommen alle **INNEN-FLÄCHEN** dran. Unten wie oben. Hier putzt du von Rot nach Weiß. Du wischst also vom Zahnfleisch Richtung Zähne.

Innenflächen



PLUS: Lass dir alle deine Zähne von Mama oder Papa von allen Seiten noch mal sauber putzen.



Und noch ein paar generelle Tipps:

- 1 Damit deine Zähne gesund bleiben, solltest du sie mindestens 2x am Tag putzen: morgens direkt nach dem Frühstück und abends nach dem Abendessen.
- 2 Wenn du Durst hast, trinke am besten Wasser.
- 3 Am Vormittag freuen sich deine Zähne über frisches Obst und Gemüse.
- 4 Dafür darfst du am Nachmittag so viel naschen, wie in deine Hand passt.
- 5 Abends nach dem Zähneputzen solltest du nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken.
- 6 Schau alle sechs Monate bei deinem Zahnarzt vorbei. Er wird dich und deine Zähne loben!

Begleite Ignaz auf seinem großen Zahnputzabenteuer!
ISBN 973-3-414-82500-1



Die Reihenfolge, in der du putzen solltest, kannst du dir ganz einfach merken mit **KAI** plus.
K für Kauflächen, **A** für Außenflächen, **I** für Innenflächen und **PLUS** dafür, dass deine Eltern dir deine Zähne sauber putzen. Dazu gibt es sogar ein Zahnputzlied:

