

A2

Regelmäßig Zähneputzen – aber wie? Putze genau nach Anleitung deine Zähne vor dem Spiegel.

Du brauchst: eine Zahnbürste, einen Becher mit lauwarmem Wasser, eine Zahnpasta, einen Spiegel

- Beiße deine Zähne aufeinander. Die Zahnbürste hast du seitlich in deinem Mund. Nun putzt du immer im Kreis – von Rot nach Weiß (= du putzt vom Zahnfleisch weg).
- Beginne links hinten bei deinen Mahlzähnen und arbeite dich bis nach vorne durch. Das Gleiche machst du nun von rechts hinten bis nach vorne. Du solltest dir gleich viel Zeit für Oberkiefer und Unterkiefer nehmen.
- Achte darauf, dass du auch die Stellen erwischst, die man nicht so gut sehen kann.
- Nun sind deine Schneidezähne an der Reihe. Beiße sie zusammen und putze die Schneidezähne und Eckzähne ebenso gründlich wie zuvor die Mahlzähne.
- Als nächstes putzt du die Innenflächen der Mahlzähne des Oberkiefers. Auch hier verläuft die Drehbewegung immer von Rot nach Weiß.
- Auch die Innenflächen der Zähne des Unterkiefers sollen gründlich gereinigt werden.
- Bei den Innenflächen der Schneidezähne – sowohl unten als auch oben – musst du jeden einzelnen Zahn mit Strichen vorsichtig vom Zahnfleisch weg putzen.
- Zum Schluss müssen noch die Kauflächen der Zähne gereinigt werden. Arbeite dich wieder von hinten nach vorne durch, damit du keinen Zahn vergisst.
- Beginne entweder oben oder unten. Wichtig ist nur, dass du keinen Zahn vernachlässigst oder gar vergisst.
- Spüle zum Abschluss gründlich mit lauwarmem Wasser aus. Geschafft!

Notiere, welche Unterschiede es zwischen dem gerade durchgeführten Putz-Experiment und deinem Zähneputzen normalerweise gibt:

.....
.....

Bei einer Wiederholung könntest du stoppen, wie lange du deine Zähne geputzt hast. Trage die Dauer hier ein:

A3

Wie oft und wann sollte man die Zahnärztin/den Zahnarzt aufsuchen? Bilde 2 Sätze und bringe dazu die Begriffe aus dem Kasten jeweils in die richtige Reihenfolge.

wenn ■ hat ■ Schmerzen ■ jährlich ■ Kontrolle ■ Sofort ■ Zwei Mal ■ zur ■ man

1,

2