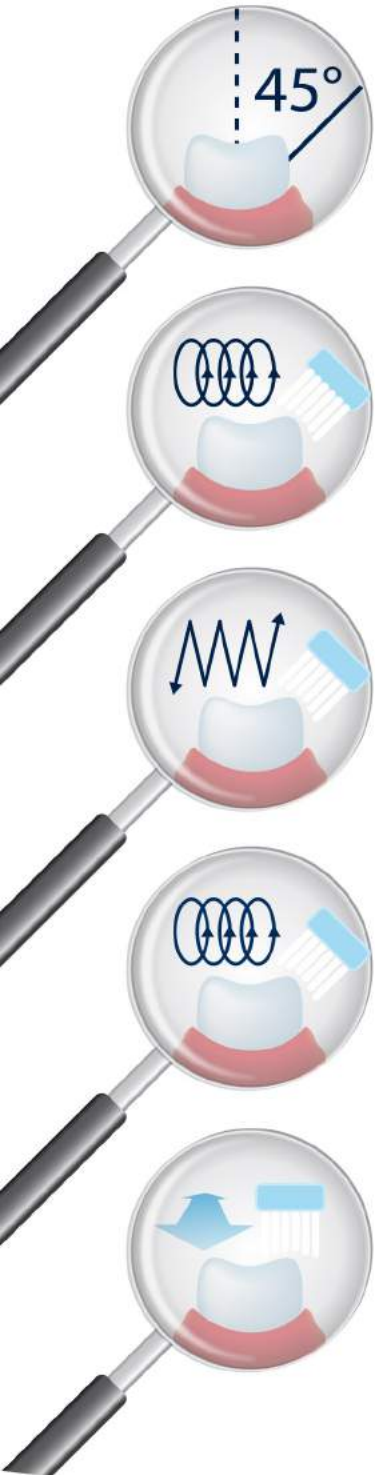


# Wie putze ich meine Zähne richtig?



1. Führen Sie Ihre Zahnbürste in einem Winkel von  $45^\circ$  an Ihre Zähne.
2. Reinigen Sie die Innenseiten Ihrer Zähne mit kleinen kreisenden Bewegungen. Starten Sie mit dem Unterkiefer hinten links und putzen Sie dann nach rechts.
3. Reinigen Sie jetzt den Oberkiefer von rechts nach links, mit kleinen kreisenden Bewegungen und senkrechten Rüttelbewegungen.
4. Reinigen Sie Ihren Oberkiefer an den Aussenseiten von links nach rechts und wechseln Sie dann zum Unterkiefer, den Sie folglich von rechts nach links putzen.
5. Zuletzt reinigen Sie die Kauflächen und bewegen dabei Ihre Bürste waagrecht hin und her.

