

Zähneputzen mit **KAIRA**



Richtig Zähne putzen ist gar nicht schwer.

KAIRA zeigt Euch, wie es ganz leicht geht.

1. **K**auflächen

Zuerst putzt Ihr auf den Kauflächen hin und her. Beginnt auf der rechten Seite, dann linke Seite, genauso oben: erst rechts dann links.

Hin und her, hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer!



2. **A**ußenflächen

Danach putzt Ihr die Außenflächen. Ihr malt mit der Zahnbürste Kreise: auf der rechten Seite von ganz hinten nach vorn und auf der linken Seite auch.

Dann schließt Ihr die Zähne wie beim Abbeißen und bürstet die Schneidezähne ebenso.

Rund herum, rund herum,
von Rot nach Weiß im Kreis herum!



3. **I**nnenflächen

Zum Schluss kommen alle Innenflächen unten und oben dran. Dabei fangt Ihr wieder unten an: Erst vorne, dann rechts, dann links.

Genauso oben: erst vorne, dann rechts, dann links. Putzt von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn.

Fegen aus, fegen aus,
denn der Schmutz der muss raus!



Viel Spaß beim Zähne putzen wünscht das Team der Aktion Jugendzahnpflege.