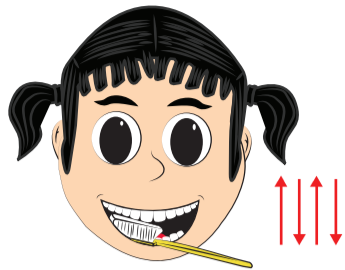




Schritt 1

Zunächst spülst du den Mund gründlich mit warmem Wasser aus. Drück eine erbsengroße Menge der Zahnpasta auf die Zahnbürste.



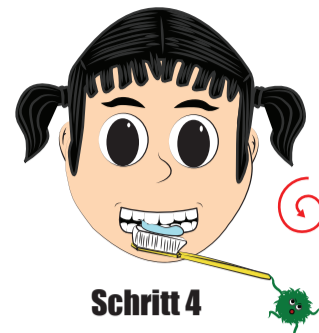
Schritt 2

Zuerst kommen die oberen **Kauflächen** an die Reihe. Bürste kräftig hin und her.



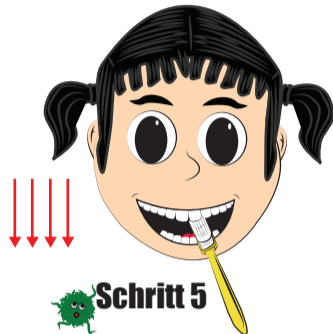
Schritt 3

So wie du die oberen Zähne geputzt hast, bürstest du nun die Kauflächen der unteren Zähne, bis sie ganz sauber sind.



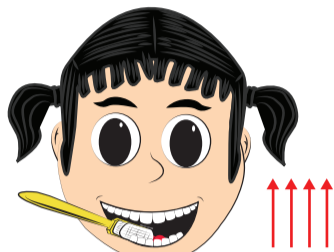
Schritt 4

Stell jetzt die Schneidezähne aufeinander. Dann beginn an der **Außenfläche** des letzten Backenzahns auf der rechten Seite zu putzen und bürste kräftig in kleinen kreisenden Bewegungen nach vorne zur Mitte. Dann wende die Zahnbürste und putz in kräftigen kleinen kreisenden Bewegungen hinten bis zum letzten Zahn auf der linken Seite.



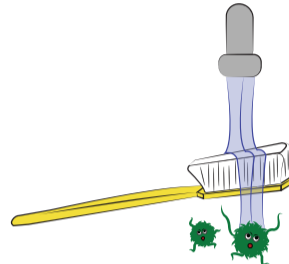
Schritt 5

Nun sind die **Innenflächen** an der Reihe. Weil wir die Monster nicht an den Spiegel spritzen wollen, neigst du deinen Kopf bitte zum Waschbecken. Mach den Mund ganz weit auf, setze die Zahnbürste innen, oben am letzten Backenzahn an und bürste jeden Zahn von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn. Bei den vorderen Zähnen innen am besten die Zahnbürste senkrecht stellen.



Schritt 6

Dasselbe machst du natürlich auch mit den unteren Innenflächen der Zähne.



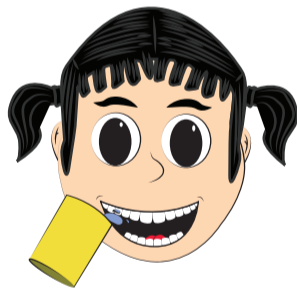
Schritt 7

Säubere deine Zahnbürste unter fließendem Wasser und spüle deinen Mund aus.



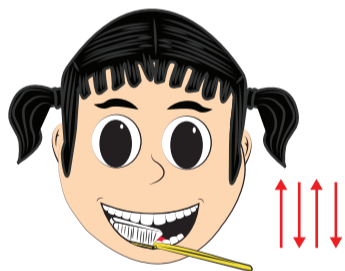
Schritt 8

Monster erfolgreich weggeputzt.



Schritt 1

Zunächst spülst du den Mund gründlich mit warmem Wasser aus. Drück eine erbsengroße Menge der Zahnpasta auf die Zahnbürste.



Schritt 2

Zuerst kommen die oberen **Kauflächen** an die Reihe. Bürste kräftig hin und her.



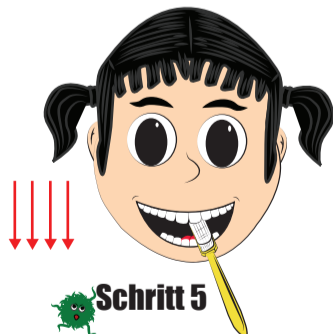
Schritt 3

So wie du die oberen Zähne geputzt hast, bürstest du nun die Kauflächen der unteren Zähne, bis sie ganz sauber sind.



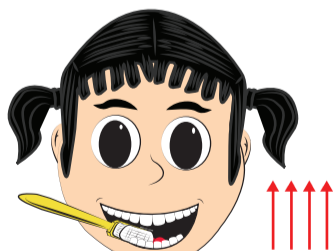
Schritt 4

Stell jetzt die Schneidezähne aufeinander. Dann beginn an der **Außenfläche** des letzten Backenzahns auf der rechten Seite zu putzen und bürste kräftig in kleinen kreisenden Bewegungen nach vorne zur Mitte. Dann wende die Zahnbürste und putz in kräftigen kleinen kreisenden Bewegungen hinten bis zum letzten Zahn auf der linken Seite.



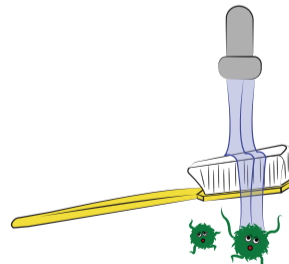
Schritt 5

Nun sind die **Innenflächen** an der Reihe. Weil wir die Monster nicht an den Spiegel spritzen wollen, neigst du deinen Kopf bitte zum Waschbecken. Mach den Mund ganz weit auf, setze die Zahnbürste innen, oben am letzten Backenzahn an und bürste jeden Zahn von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn. Bei den vorderen Zähnen innen am besten die Zahnbürste senkrecht stellen.



Schritt 6

Dasselbe machst du natürlich auch mit den unteren Innenflächen der Zähne.



Schritt 7

Säubere deine Zahnbürste unter fließendem Wasser und spüle deinen Mund aus.



Schritt 8

Monster erfolgreich weggeputzt.



