



## Vorbereitung



Du brauchst: Zahn - Bürste



Zahn - Pasta



Becher



Wasser



Sand - Uhr



„Selbstbestimmt gesünder“

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Fertig!



# Richtig Zähne - Putzen

Los geht es!



Wasser in den Becher füllen.



Den Mund mit  
Wasser ausspülen.



Die Sand - Uhr  
umdrehen.



Zahn - Pasta auf die  
Zahn - Bürste machen.

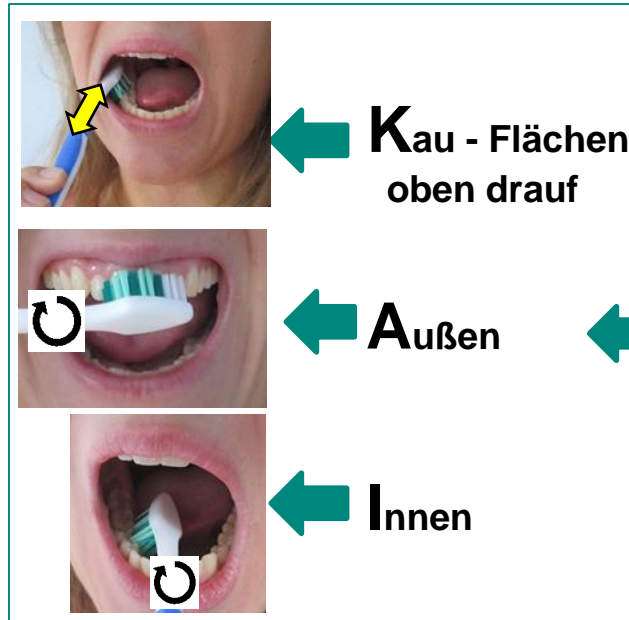
Der Bürsten - Kopf ist oben.  
Die Zahn - Bürste  
in den Becher stellen.



Die Zahn - Bürste ausspülen.



Die Zeit ist um.  
Jetzt nur ausspucken.



Die Zähne an allen Seiten putzen.

Kau - Flächen  
oben drauf

Außen

Innen