

Mein Zähneputzplan

Name: _____

Datum: _____

Nach dem Putzen das Feld mit der Sonne (morgens) oder dem Mond (abends) ausmalen.

Monat: _____



morgens



abends



1 ☐ ☐	2 ☐ ☐	3 ☐ ☐	4 ☐ ☐	5 ☐ ☐	6 ☐ ☐	7 ☐ ☐
8 ☐ ☐	9 ☐ ☐	10 ☐ ☐	11 ☐ ☐	12 ☐ ☐	13 ☐ ☐	14 ☐ ☐
15 ☐ ☐	16 ☐ ☐	17 ☐ ☐	18 ☐ ☐	19 ☐ ☐	20 ☐ ☐	21 ☐ ☐
22 ☐ ☐	23 ☐ ☐	24 ☐ ☐	25 ☐ ☐	26 ☐ ☐	27 ☐ ☐	28 ☐ ☐
29 ☐ ☐	30 ☐ ☐	31 ☐ ☐	Super geputzt! So viele Felder habe ich bunt: _____			

So putze ich meine Zähne

Diese Karte neben das Waschbecken hängen. Am besten laminieren, dann bleibt sie trocken.

1



Etwas Zahnpasta auf die Zahnbürste geben.

2



Kauflächen: hin und her schrubben.

3



Außen: kleine Kreise malen.

4



Innen: vom Zahnfleisch zum Zahn wischen.

5



Ausspucken, Bürste ausspülen und in den Becher stellen.

6



Im Spiegel lächeln. Fertig!

Gut zu wissen (für Eltern)

- Zweimal am Tag putzen: morgens und abends vor dem Schlafengehen.
- Ungefähr zwei Minuten putzen. Eine Sanduhr oder ein kurzes Lied hilft beim Durchhalten.
- Bei kleinen Kindern putzen Erwachsene nach.
- Die Zahnbürste regelmäßig wechseln, spätestens wenn die Borsten abstehen.
- Fragen zur Zahnpflege deines Kindes beantwortet die Zahnarztpraxis.

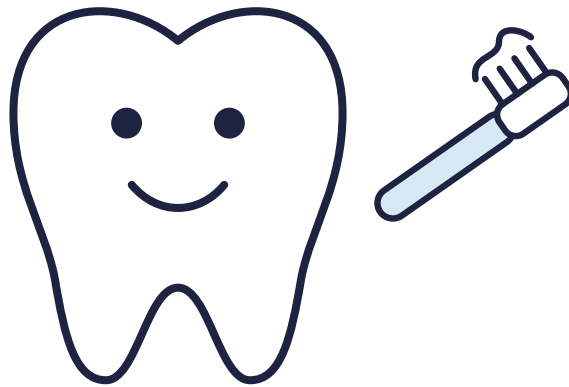
Zahnputz-Urkunde



Urkunde

für den

Zahnputz-Profi



Diese Urkunde bekommt

weil du jeden Morgen und jeden Abend
so toll deine Zähne geputzt hast.

Datum

Unterschrift

