

## Ihre Mundpflege-CHECKLISTE:

2x2

**PUTZEN SIE ZWEIMAL** am Tag für mindestens **2 MINUTEN**, denken Sie an **2x2!**



Putzen Sie **SANFT** mit einer **WEICHEN** Zahnbürste



Putzen Sie **AM** und **UNTER** dem Zahnfleischrand



**MINDESTENS EINMAL TÄGLICH** nach dem Zähneputzen die **ZAHNZWISCHENRÄUME** mit einer Interdentalebürste, einem Interdentalreiniger oder Zahnseide reinigen



Zum Schluss verwenden Sie eine **FLUORIDHALTIGE MUNDSPÜLUNG**



**„ES BRAUCHT 3 SCHRITTE“** JEDEN TAG  
Zähneputzen, Zahnzwischenräume reinigen  
& spülen mit Mundspülung