



Täglich

**2-
STUNDEN-REGEL**
einhalten



**2x
PRO TAG**

Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta -
Zahnpasta nur ausspucken, nicht umspülen

**1x
PRO TAG**

Zahseide oder
Zwischenzahnraumbürstchen benutzen
(je nach Empfehlung der Ärztin oder des Arztes,
beziehungsweise der Prophylaxe kraft);
am besten abends



**1x
PRO WOCHE**

Statt Zahnpasta
Elmex Gelée benutzen

Halbjährlich
bzw. alle 4-5 Monate

Professionelle Zahnreinigung
und Kontrolle



PRAXIS DR. BENNER

IHRE ZAHNÄRZTE IN ERFTSTADT

Landstrasse 23 | 50374 Erftstadt | info@praxis-dr-benner.de

Termin buchen:

Online auf
www.praxis-dr-benner.de
oder telefonisch
Tel. 02235 - 6525