



Täglich

**2,5-
STUNDEN-REGEL**
einhalten



**2x
PRO TAG**

Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta -
Zahnpasta nur ausspucken, nicht umspülen

**1x
PRO TAG**

Zahnseide oder
Zwischenzahnraumbürstchen benutzen
(je nach Empfehlung der Ärztin oder des Arztes,
beziehungsweise der Prophylaxeskraft);
am besten abends



**1x
PRO WOCHE**
Statt Zahnpasta
Elmex Gelée benutzen

Halbjährlich
bzw. alle 4-5 Monate
Professionelle Zahnreinigung
und Kontrolle

Termin buchen:
Online auf
www.zahnmedizin-rheinland.de
oder telefonisch
Tel. 02235 6525



**zahnmedizin
rheinland**