Täglich

2-
STUNDEN REGEL
einhalten

2x
PRO TAG
Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta -
Zahnpasta nur ausspucken, nicht umspülen

1x
PRO TAG
Zahnseite oder Zwischenzahnraumbürstchen benutzen
(je nach Empfehlung der Ärztin oder des Arztes, beziehungsweise oder Prophylaxekraft); 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. 02273 / 51 000

zahnmedizin
rheinland