



## 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](mailto:info@praxis-dr-benner.de)

Termin buchen:

Online auf

[www.praxis-dr-benner.de](http://www.praxis-dr-benner.de)

oder telefonisch

Tel. 02235 - 6525