

Junge Dichter und Denker



Musik die **FIT** macht

Hygiene

Hygiene ist wichtig!

Viren und Bakterien sind überall und können euch krank machen. Um dem vorzubeugen, ist ein gesundes Maß an Hygiene wichtig. So hilft Händewaschen zum Beispiel gegen Grippe-Viren. Damit das für euch einfacher wird, haben wir einen Reim dazu.

Eene meene Grippe-Viren, ihr krabbelt gleich auf allen Vieren hier zum linken Daumen raus, und nun ist's mit der Grippe aus.“ Dauert aber leider nur zehn Sekunden. Das reicht gerade mal, um Schoko-Eis von den Fingern zu waschen. Um Viren zu beeindrucken, braucht man die doppelte Dosis Dichtkunst. Zur Not muss man den Reim eben zwei Mal aufsagen.

Zähne putzen – aber richtig!

Auch Zähne putzen gehört zur Hygiene. Damit Bakterien und Keime im Mund keine Chance haben, solltest Du nach der KAI-Regel putzen.

- Zuerst nimmst Du Dir die Kauflächen der Zähne vor. Putze sie gründlich von hinten nach vorn und denke dabei vor allem an die hinteren Backenzähne. Sie werden oft vergessen!

- Danach kommen die Außenflächen aller Zähne dran. Beiße auf die Zähne, schiebe die Bürste zum letzten Backenzahn in die Wange und arbeite Dich kreisend über Zahnfleisch und Zähne nach vorn. Putze also immer von rot nach weiß.

- Zum Schluss putzt Du die Innenflächen Deiner Zähne: Setze dafür die Zahnbürste im Ober- und Unterkiefer innen auf den Zahnfleischrand und wische die Flächen sanft vom Zahnfleisch zum Zahn hin aus.