

Arbeitsvorgänge beschreiben

1

- Analyse: Q, C, G
- Vorbereitung: P, L, F, N
- Durchführung: O, D, K
- Abschluss (Reihenfolge variabel): E, H, J, B
- Hinweise (Reihenfolge variabel): A, I, R, M

2 Zahnseide richtig benutzen

Grundsätzlich sollten Sie rund 50 Zentimeter an Zahnseide pro Anwendung verbrauchen. Auf diese Weise gewährleisten Sie eine optimale Pflege Ihrer Zähne und gelangen in nahezu jeden Zahnzwischenraum. Wenn Sie Zahnseide richtig benutzen wollen, wickeln Sie beide Enden um Ihre Zeige- oder Mittelfinger. Zwischen den Fingern sollten Sie maximal ein Stück von drei bis fünf Zentimetern übrig lassen, das Sie zudem straffen sollten. Sodann schieben Sie die Zahnseide behutsam zwischen Ihre Zähne und bewegen die Zahnseide auf- und abwärts. Achten Sie darauf, dass Sie nicht das Zahnfleisch berühren, da Sie sich sonst leicht verletzen oder Entzündungen verursachen können. Sobald Sie ein Stück Zahnseide in mehreren Zwischenräumen benutzt haben, nehmen Sie ein frisches Stück und arbeiten sich auf diese Weise Zahn für Zahn durch Ihr Gebiss.

3 Bevor Sie mit der Zahnreinigung beginnen, tragen Sie die Zahnpasta auf die Zahnbürste auf und feuchten diese an.

Bei der Durchführung reinigen Sie als Erstes die Innenseite der Zähne mit kleinen kreisenden Bewegungen. Beginnen Sie dabei grundsätzlich am Unterkiefer hinten links und arbeiten Sie sich nach rechts vor. Anschließend putzen Sie mit kleinen kreisenden Bewegungen den Oberkiefer innen von rechts nach links. Danach reinigen Sie die Außenseiten. Auch hierbei putzen Sie zuerst am Oberkiefer von links nach rechts. Dann putzen Sie den Unterkiefer von rechts nach links mit kleinen kreisenden Bewegungen. Abschließend reinigen Sie die Kauflächen, indem Sie die Zahnbürste waagrecht hin und her bewegen.

Nach dem Putzen spülen Sie den Mund mit klarem Wasser aus und reinigen die Zahnbürste gründlich unter fließendem Wasser.

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, sollten Sie 3 Minuten putzen und die Zahnzwischenräume für eine vollständige Reinigung anschließend noch mit Zahnseide reinigen.

4 a) Individuelle Lösung

b) Hände richtig desinfizieren

Einführung (Z. 1–4):

Die Desinfektion der Hände stellt die wichtigste Maßnahme dar, um die Übertragung von Bakterien und Keimen zu verhindern. Sie sollten daher Ihre Hände regelmäßig, zum Beispiel nach Toilettengängen, desinfizieren.

Vorbereitung (Z. 4 ff.):

Geben Sie hierzu vorbereitend 2 Hübe alkoholisches Händedesinfektionsmittel aus dem Spender auf die trockenen Hände.

Durchführung (Z. 6–25):

Reiben Sie zunächst die Handinnenflächen aneinander und verteilen Sie das Mittel dabei auch über die beiden Handgelenke. Verteilen Sie das Mittel anschließend auf den Handrücken, indem Sie zuerst mit der rechten Handfläche über den linken Handrücken und anschließend umgekehrt mit der linken Handfläche über den rechten Handrücken reiben. Verschränken Sie als Nächstes mit gespreizten Fingern die beiden Handflächen, um das Mittel in den Fingerzwischenräumen zu verteilen. Reinigen Sie weiterhin die Außenseiten der linken Finger, indem Sie die Außenseite der Finger auf die gegenüberliegende Handfläche legen und die Finger dann mit den verschränkten Fingern der rechten Hand greifen. Wiederholen Sie das Gleiche mit den Fingern der anderen Hand. Umfassen Sie anschließend den linken Daumen mit der rechten Handfläche. Bewegen Sie den Daumen mit kreisenden Bewegungen in der geschlossenen Hand. Anschließend führen Sie die gleiche Bewegung mit dem Daumen der rechten Hand durch. Zum Abschluss reiben Sie die Fingerkuppen der linken Hand mit kreisenden Bewegungen in der rechten Handfläche und umgekehrt.

Hinweise (Z. 25–29):

Die Bewegung jedes Schrittes sollte fünfmal durchgeführt werden, insgesamt sollte die Händedesinfektion mindestens 30 Sekunden dauern. Bei Bedarf kann erneut Desinfektionsmittel auf die Hände aufgetragen werden.

c)

- 1 Desinfektionsmittel auf beide Handflächen inklusive Handgelenke reiben
- 2 Mittel mit rechter Handfläche über dem linken Handrücken und mit linker Handfläche über rechtem Handrücken verstreichen
- 3 Handfläche auf Handfläche legen und Mittel durch die verschränkten, gespreizten Fingern streichen
- 4 Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handfläche legen, mit verschränkten Fingern der rechten Hand greifen und umgekehrt, dabei Mittel einreiben
- 5 Mittel mit kreisenden Bewegungen des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt einreiben
- 6 Mit kreisenden Bewegungen der Fingerkuppen in der geschlossenen Handfläche (beide Seiten) Mittel einreiben