



Anleitung WhatsApp Video Zahnsparngenkontrolle

1. Installieren Sie die App *WhatsApp Messenger* auf Ihrem Smartphone: Sie können diese App vom App Store (iPhone oder iPad) oder von Google Play (Android) installieren.
2. Für Videokontrolle erlauben Sie WhatsApp in den *Einstellungen den Zugriff auf Mikrofon und Kamera*.
3. Senden Sie mir eine *WhatsApp Nachricht auf <https://wa.me/41712222362>* und nennen Sie *Name, Vorname, Geburtsdatum und Ihre Nachricht*.
4. Ich werde Ihnen sobald wie möglich antworten und Ihnen – falls gewünscht – einen Termin angeben, an dem die WhatsApp Video Zahnsparngenkontrolle stattfinden kann.
5. *Vorbereitung und Ablauf WhatsApp Videokontrolle:* (Üben Sie vorgängig den Bewegungsablauf)
 - a. Stellen Sie Ihr Smartphone auf gleicher Höhe wie Ihren Mund auf eine stabile Unterlage (zBsp. Tablar Spiegelschrank Badezimmer). Achten Sie auf guten Internetempfang (4G / WLAN), gute Beleuchtung und keine Hintergrundgeräusche.
 - b. Waschen Sie sich Ihre Hände.
 - c. Ich werde Sie zur vereinbarten Zeit anrufen, um die Kontrolle durchzuführen.
 - d. *Kontrolle vorne:* Halten Sie mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände die Wangen ab und schauen Sie gerade in die Kamera, Zähne in Kontakt.
 - e. *Kontrolle rechte Seite:* Drehen Sie den Kopf langsam nach links und halten Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand die Wange ab, Zähne in Kontakt.
 - f. *Kontrolle linke Seite:* Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und halten Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger der linken Hand die Wange ab, Zähne in Kontakt.
 - g. *Kontrolle Oberkiefer:* Kippen Sie den Kopf langsam nach hinten und halten Sie mit beiden Mittelfingern die Oberlippe ab, öffnen Sie dabei den Mund.
 - h. *Kontrolle Unterkiefer:* Kippen Sie den Kopf langsam nach unten und halten Sie mit beiden Mittelfingern die Unterlippe ab, öffnen Sie dabei den Mund.
 - i. Waschen Sie sich nach der Kontrolle wieder die Hände.

