

//CHALLENGE

ZÄHNEPUTZEN MIT BIER UND PFEFFI

Offizieller Hashtag: **#deichbrandbürsten**

WURUM GEHTS?

Diese Challenge erklärt sich eigentlich von allein. Wer kennt es nicht, das ewige Leiden sich morgens die Zähne putzen zu müssen und sich damit den Geschmack des ersten Schluck Biers zu versauen. Zudem erscheint es auch total unnötig, wenn es danach doch direkt weitergeht. Hier schaffen wir Abhilfe und geben euch diesen pffiffigen Tipp mit an die Hand. Die Zähne einfach mit Bier putzen! Einen Schluck in den Mund, einen Schwupp auf die Zahnbürste und dann wird ordentlich losgeschrubbt. Für den Minzgeruch und das Frischegefühl danach einfach mit Pfeffi nachspülen - optional. Kontern und Körperhygiene – done und done.

WAS IHR DAFÜR BRAUCHT:

- ✓ Zahnbürste
- ✓ Bier
- ✓ Pfeffi

DIE REGELN:

- Der Zahnarzt empfiehlt eine 2 bis 3-minütige Zahnreinigung.
- Zu Beginn den Mund mit Bier befeuchten
- Beachtet das KAI System, erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zuletzt die Innenseiten.
- Kreisende Bewegungen von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn.
- Am Ende für den frischen Geschmack einmal mit Pfeffi nachspülen

DAS ALLERWICHTIGSTE AUCH BEIM ZÄHNEPUTZEN:

01. Filme dich und deine Freunde bei dieser **#deichbrandbürsten** Challenge!
02. Lade das Video/die Videos zusammen mit dem Challenge-Hashtag: **#deichbrandbürsten** und **#deichbrandathome** in deine Insta-Story, verlinke das **@deichbrand_festival** und mit etwas Glück teilen wir deine Story in unserem Live-Stream!
03. Schick uns diese Videos, die du und deine Freunde gemacht habt und kommt damit und mit noch etwas Glück in den offiziellen DEICHBRAND At Home Aftermovie 2020:
 Variante 01: Schick uns deine Videos, wenn die Dateigröße es zulässt, direkt per mail an **aftermovie@deichbrand.de**
 Variante 02: Lade deine Videos kostenfrei bei wetransfer (www.wetransfer.com), in eine dropbox (www.dropbox.com) oder bei google drive (www.google.com/drive) hoch und schick uns den jeweiligen Downloadlink ebenfalls an **aftermovie@deichbrand.de**.

Wir können es kaum abwarten, eure Zähne richtig glänzen zu sehen und freuen uns riesig auf die ganzen Videos! Viel Spaß bei dieser Challenge und beim DEICHBRAND At Home 2020!