

Je konsequenter die folgenden Tipps eingehalten werden...

... desto größer ist die Chance,

sich gesunde Zähne und ein cooles Lächeln ein Leben lang zu erhalten!

■ **ran an die Bürsten**

- mindestens 2x täglich mit fluoridierter Zahnpasta Zähneputzen
- Einmal davon besonders gründlich mit Zahnseide und oder Interdentalbürstchen
- Auch den Zungenrücken mitputzen, dort kann durch schwefelbildende Bakterien Mundgeruch entstehen.

■ **zahnfreundliche Getränke (sog. Smartdrinks)**

- Zucker- und säurehaltige Getränke und Softdrinks
- Greifen den Zahnschmelz an.
- Besser sind stilles Wasser oder ungesüßter Tee

■ **zahngesundes Essen (sog. slow food)**

- Abwechslungsreich essen
- Kauaktive Nahrung regt den Speichelfluß an und unterstützt somit die Reinigung der Zähne und Mundhöhle

■ **clever Kauen**

Nach dem Essen und trinken unterwegs den Speichelfluß mit zuckerfreien, xylithaltigen Kaugummis anregen (20 Minuten kauen)

■ **Checken lassen**

Alle 6 Monate zur Zahnkontrolle und Mundhygieneberatung, ggf. mit professioneller Zahnreinigung