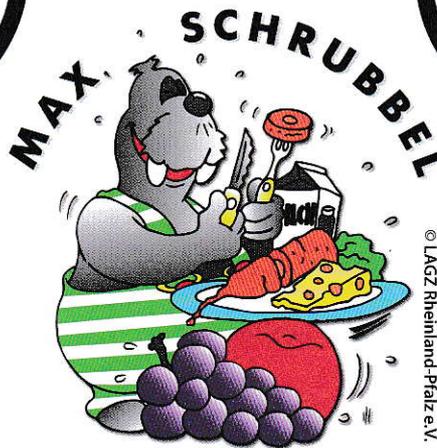


Wie kann ich meine Zähne schützen?

Stelle eine eigene Collage zusammen!

Schneide mindestens vier Zähne aus und klebe sie rund um Max Schrubbel auf!



Gesunde Zähne für ein ganzes Leben

Deine Zähne können ein ganzes Leben lang gesund bleiben. Karies und andere Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen lassen sich vermeiden. Von alleine geschieht das allerdings nicht. Eine gesunde **Ernährung** (Obst, Gemüse und Salat, Kartoffeln und Vollkornbrot, Milch und zwei bis drei mal pro Woche Fleisch), das Härten des **Zahnschmelzes** durch **Fluoride**, der regelmäßige **Besuch beim Zahnarzt** und natürlich die richtige **Mundhygiene** tragen entscheidend dazu bei.



Junior- oder Erwachsenen-zahn-pasta mit Fluorid benutzen, damit die Zähne geschützt werden!



Wer auf Süßes nicht verzichten kann, sollte zwischendurch nur zahnfreundliche, zuckerfreie Süßigkeiten oder Obst naschen!



2 x im Jahr zum Zahnarzt gehen!



Kalziumreiche Lebensmittel essen (z. B. Milch, Käse, Quark, Joghurt und grünes Gemüse)!



In der Regel spätestens alle 3 Monate eine neue Zahnbürste benutzen!



Süßes nicht als Zwischenmahlzeit genießen, sondern nur nach den Hauptmahlzeiten!



Zähne 3 Minuten nach der KAI-Methode putzen!



Nach jeder Mahlzeit regelmäßig die Zähne putzen!