

# 5 Sterne für gesunde Zähne

- 1** Putz deine Zähne direkt nach dem Frühstück!



- 2** Kau dich fit mit knackigem Obst/ Gemüse und einem herzhaft belegtem Brot! Trinke Wasser/Mineralwasser! (Zuckerfreier Vormittag)



- 3** Naschen am Nachmittag erlaubt! – bewusst und weniger häufig!

- 4** Putz deine Zähne immer nach dem Abendessen von allen Seiten gründlich sauber! Trinke danach nur noch Wasser/Mineralwasser!



- 5** Lass deine Zähne zwei Mal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen!