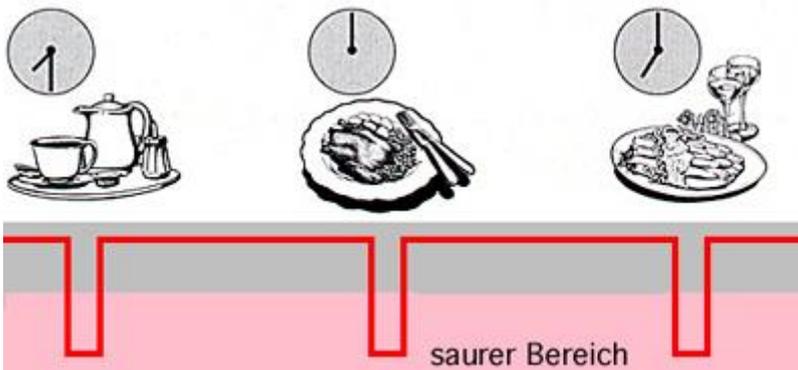


Ernährungstipps für gesunde Zähne

- Zweimal täglich die Zähne gründlich putzen, möglichst eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten.
- Saure und zuckerhaltige Getränke nicht über längere Zeiträume nebenher trinken. Beim Kaffee oder Tee auf Zucker verzichten oder synthetische Süßungsmittel verwenden.
- Bei kleinen Zwischenmahlzeiten stärke- und zuckerhaltige Knabbersachen durch einen Apfel oder eine Karotte ersetzen.
- Nach kleinen Zwischenmahlzeiten einen zuckerfreien Kaugummi kauen.



Keine Gefahr: Die Säurefreisetzung kann durch den Speichel abgepuffert werden.



Gefahr für die Zähne: Die häufigen süßen Zwischenmahlzeiten erhöhen die Kariesgefahr. Wenn die Säuren oft und in starkem Ausmaß freigesetzt werden, können sie den Zahnschmelz schädigen.