

FÜNF STERNE

FÜR GESUNDE, BÄRENSTARKE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG!



1. Nach dem Frühstück Zähne putzen



2. Der Vormittag bleibt zuckerfrei
(im Kindergarten und in der Schule)



3. Süße Getränke und Süßigkeiten am besten
zu den Mahlzeiten - nicht zwischendurch!
(z.B. als Nachtisch nach dem Mittagessen)



4. Direkt vor dem Schlafengehen Zähne
putzen und danach nichts mehr essen/
trinken (außer Wasser)



5. Eltern putzen abends die Zähne zusätzlich
noch (bis zum 8. Lebensjahr)

DR. SCHLOTMANN KIDS

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN ZAHNMEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM GMBH

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | 46282 DORSTEN | T: +49 (0)2362-952358

KIDS@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE