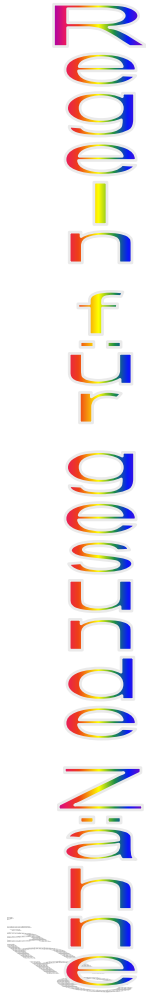


6 Regeln für gesunde Zähne



- **Zähneputzen nach dem Frühstück**
- **Zuckerfreier Vormittag**
- **Weniger häufig Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke am Nachmittag**
- **Zähneputzen vor dem Schlafengehen, danach nichts mehr essen oder trinken außer Mineralwasser**
- **Zusätzlich putzen die Eltern den Kindern abends die Zähne nach bis ins Schulalter hinein**
- **Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt**