

Richtige Zahnpflege

besteht aus zwei Mal täglichem Zähneputzen. Alle zwei Monate eine neue Zahnbürste verwenden und nach jedem Essen den Mund mit Wasser ausspülen.



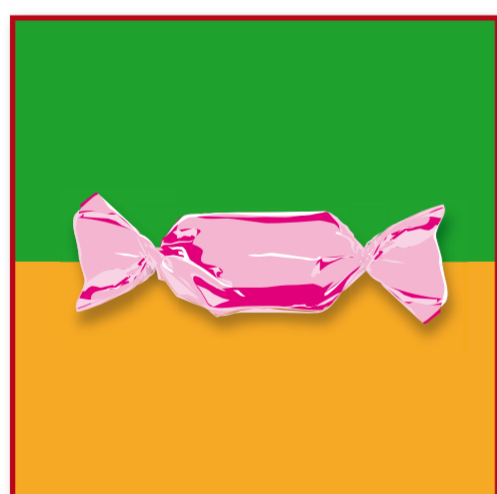
Eltern unterstützen ihre Kinder

bei der täglichen Zahnpflege. Sie kontrollieren die Dauer und Gründlichkeit des Zähneputzens und putzen eventuell nach.



Zu einer gesunden Ernährung

in der Schule gehört eine gesunde Jause mit frischem Obst oder Gemüse und Vollkornprodukten. Gegen den Durst trinkt man am besten viel Leitungswasser.



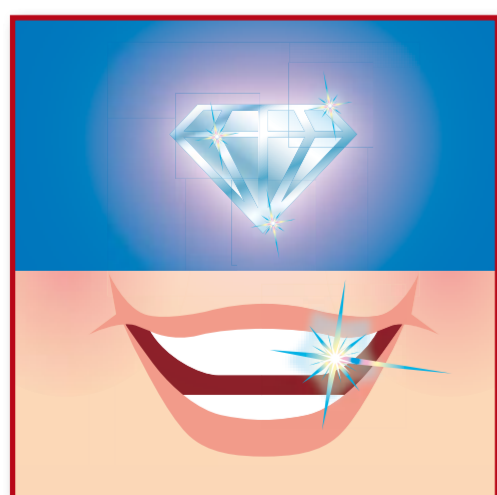
Sparsamer Umgang mit Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken

ist sehr wichtig für die Gesundheit. Nach dem Verzehr mit Wasser ausspülen und nach dem abendlichen Putzen nichts mehr zu sich nehmen.



Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

und bei akuten Zahnschmerzen eine Zahnärztin/einen Zahnarzt besuchen. Für Versicherte übernimmt die jeweilige Krankenkasse viele zahnmedizinische Behandlungen – ohne, dass dafür zusätzliche Kosten anfallen (wie zum Beispiel für Kontrolle und einfache Füllung).



Unsere Zähne sind ein Schatz

für das ganze Leben. Sie schenken uns ein strahlendes Lächeln und helfen mit, unseren Körper fit und gesund zu halten.