

# TEENSTEETH

**SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!**

**TIPPS ZUR RICHTIGEN MUNDHYGIENE IM SCHULALLTAG**



**AUCH IM SCHULALLTAG KANNST DU VIEL FÜR GESUNDE UND SCHÖNE ZÄHNE TUN. HIER DIE WICHTIGSTEN TIPPS:**

- **Getränke:** Trink zwischendurch lieber Wasser statt Limonaden und Eistee.
- **Zahngesunde Snacks:** z.B. rohes Gemüse (Karotten, Paprika,...), Käse, Reiswaffeln, Vollkornweckerl, Naturjoghurt, Obst oder Nüsse.
- **Für Naschen gilt:** Am besten gleich nach dem Essen und nicht über den ganzen Tag verteilt. Wenn möglich hinterher Zähne putzen.
- **Wenn Zähne putzen nach dem Essen nicht möglich ist:** Wasser nachtrinken, Mund mit Wasser ausspülen oder zuckerfreien Kaugummi verwenden.

**UND NICHT VERGESSEN:**

- 2x täglich (morgens und abends) Zähne putzen / 1x täglich Zahnseide / 1x jährlich zum Zahnarzt

**MEHR INFOS ZUR RICHTIGEN ZAHNPFLEGE + ONLINE-GEWINNSPIEL UNTER**

**[WWW.SCHULAERZTE.AT](http://WWW.SCHULAERZTE.AT)**

KOOPERATIONSPARTNER:

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



Colgate



Gesellschaft der Schülärztinnen  
und Schülärzte Österreichs