

# BENNIS

## ZAHNGESUNDHEIT

Gesund von  
Anfang an!



Wenn du jetzt neue Zähne bekommst, solltest du ganz besonders gut auf sie aufpassen! So geht's:



Mindestens 2x am Tag (in der Früh und am Abend) 2–3 Minuten Zähne putzen. Am Abend ganz besonders gründlich! Lass deine Eltern oder einen anderen Erwachsenen nochmals nachputzen.



Mindestens alle 3 Monate (im Frühling, Sommer, Herbst und Winter) solltest du eine neue Zahnbürste verwenden und die alte wegschmeißen.



Geh 2x im Jahr zu deiner Zahnärztin oder deinem Zahnarzt und lass alle Zähne in deinem Mund genau kontrollieren.



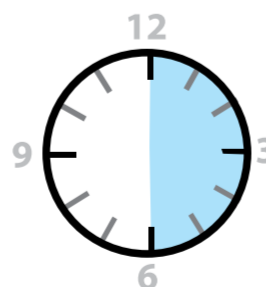
Iss Süßigkeiten nur einmal am Tag als Nachspeise, wenn du hinterher auch zuhause bist und Zähne putzen kannst.



Trink zwischendurch lieber Wasser! Süße Getränke am besten nur zum Essen, wenn du danach Zähne putzen kannst.



Wenn du gegessen oder ein süßes Getränk getrunken hast, warte immer eine halbe Stunde ab – und putz erst dann die Zähne.



Hallo! Ich bin Benni, der schlaue Fuchs der SchulärztInnen. Mit mir macht Lernen eine Menge Spaß! Schlaue Kinder können auf unserer Website außerdem tolle Preise gewinnen! Schau mit deinen Eltern rein unter

[www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)

KOOPERATIONSPARTNER:



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



Gesellschaft der Schulärztinnen  
und Schulärzte Österreichs