

5 Sterne für gesunde Zähne



Zuckerfreier Vormittag



08:00 → 12:00



Zähne putzen zuhause direkt nach dem Frühstück



Zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke weniger häufig, dafür bewusst: Ein süßer Nachtisch und Naschen am Nachmittag/Abend - mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!



Zähne putzen vor dem Schlafengehen, danach nichts mehr essen oder trinken außer Wasser/Mineralwasser



19:00 → 07:00



Eltern putzen abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber, bis ihre Kinder flüssig Schreibrschrift schreiben können

