

Karies

Au

Backe!

Sei nicht faul – putze deine Zähne!

Wusstest du, dass Karies unter Jugendlichen zu den häufigsten Erkrankungen gehört? Das muss nicht sein! Bereits regelmäßiges Zähneputzen – und das 2-mal täglich! – kann dazu beitragen Karies zu verhindern. Ganz wichtig: verwende eine Zahnpasta mit Fluorid. Fluorid stärkt und schützt deine Zähne.

Und wie entsteht Karies eigentlich? Wenn du deine Zähne nicht von Plaque, also den Belägen, befreist, dann entsteht nach und nach Karies. Denn in der Plaque leben Bakterien, die sich nur zu gerne von all dem Zucker und den Kohlehydraten aus deinen Lebensmitteln ernähren und diese dann in Säure umwandeln, die deinen Zahnschmelz angreift. Also fassen wir zusammen: Achte auf eine gesunde Ernährung, putze deine Zähne regelmäßig mit fluoridierter Zahnpasta und unser Tipp: rege deinen Speichelfluss an! Speichel kann Beläge von den Zähnen spülen und diese gleichzeitig mit wichtigen Mineralien versorgen. Also kaue öfter mal ein zuckerfreies Kaugummi :-)

www.initiative-fuer-zahnhygiene.de

© 2022 Initiative für Zahnhygiene by wellsamed

