

Snacken?

Gib ihm.

Gesunde Ernährung? – Lame?

Für dich vielleicht schon aber für deine Zähne ein Muss! Du weißt bestimmt, dass du deinen Zähnen mit zu viel Chips, Schokolade und Limonade schadest. Aber warum ist das so? Bakterien, die Karies verursachen lieben diese Lebensmittel! Darum solltest du besonders bei deinen Snacks darauf achten diese durch zuckerfreie Alternativen zu ersetzen. Aber Achtung: Der Aufdruck „Ohne Zucker“ ist oft so nicht richtig, sondern bedeutet nur, dass kein herkömmlicher Haushaltszucker enthalten ist. So können andere Formen wie Fructose, Malzzucker oder Traubenzucker trotzdem enthalten sein. Also checke auch mal die Rückseite der Lebensverpackungen – für garantiert zuckerfreie und somit zahnfreundliche Lebensmittel!

Was kannst du noch für deine Zähne tun? Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten so wenig wie möglich. Putze dir regelmäßig die Zähne und kaue nach dem Snacken ein Kaugummi, um deine Speichelproduktion anzuregen und die Säuren zu verdünnen.

www.initiative-fuer-zahnhygiene.de

© 2022 Initiative für Zahnhygiene by wellsamed