

Sind Ihre Zähne, Zahnfleisch und Schleimhäute gesund?

Ernähren Sie sich gesund?

Gesundheit fängt im Mund an.

Den Mund pflegen und gesund essen: das schützt Ihre Zähne.



Den Mund pflegen

Zähne und Zahnfleisch

- Spülen Sie den Mund nach dem Essen mit Wasser
- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens 1 Mal am Tag
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und Zahnpasta

Prothese

- Spülen Sie Ihre Prothese nach dem Essen mit Wasser
- Reinigen Sie Ihre Prothese 1 Mal am Tag mit Bürste und Flüssig-Seife
- Lassen Sie Ihre Prothese regelmässig kontrollieren

Schleimhaut

- Trinken Sie regelmässig.
So bleiben Mund und Schleimhaut feucht.

Gesund essen

Regelmässig trinken

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit 1 Glas Wasser
- Auch zwischen den Mahlzeiten trinken ist wichtig
- Wählen Sie Getränke **ohne** Zucker

Genügend Eiweiss

- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Eiweiss.
- Zum Beispiel: Milch, Joghurt, Bohnen, Fleisch oder Fisch

Früchte und Gemüse

- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Früchte und Gemüse.
Auch zwischendurch.
- Je bunter, desto besser!

Wenig Zucker

- Viel Zucker ist ungesund.
Doch ein feines Dessert ist möglich.
Essen Sie Süsses zu den Mahlzeiten.
Spülen Sie danach den Mund mit Wasser.
Achtung: viele Fertigprodukte enthalten Zucker.

