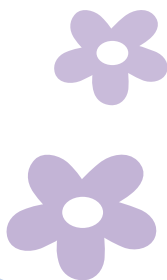


## Zähneputz-Tipps für Eltern von

---

- ✿ Das Zähneputzen darf Ihren Kindern und Ihnen Spaß machen!
  - ✿ Putzen Sie schon ab dem ersten Zahn.
  - ✿ Achten Sie bei der Wahl der Zahnbürste auf Altersangaben.
  - ✿ Putzen Sie die Zähne mit speziellen Kinder-Zahnpasten.
  - ✿ Das Putzen ist besonders wichtig nach dem Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln und vor dem Schlafengehen. Nach Süßigkeiten können die Kinder sofort putzen, nach dem Essen von Obst warten sie eine halbe Stunde.
  - ✿ Eine Ernährung mit wenig Zucker ist sehr gut für die Zähne. In vielen Lebensmitteln sind versteckte Zucker (Softgetränke, usw.). Sie finden Angaben zu den Inhaltsstoffen auf den Verpackungen.
- ✿ Putzen Sie am besten gleich mit :)



Hier kannst du ein Foto von dir und deinen Eltern einkleben oder ein Bild malen.