



Gesund beginnt im Mund und geht von da aus weiter ...



FLUORID





„Gesunde Zähne ein Leben lang“

Patenschaftsprogramm der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein



Elternabendvortrag Ernährung
nach einer Vorlage der LAGZ Bayern





Warum ist Ernährung wichtig?





Die 4 Säulen der Prophylaxe

Gesunde Zähne ein Leben lang!



Mundhygiene



Fluoridierung



Ernährung



Zahnarzt





Falsche Ernährung macht die Zähne krank !



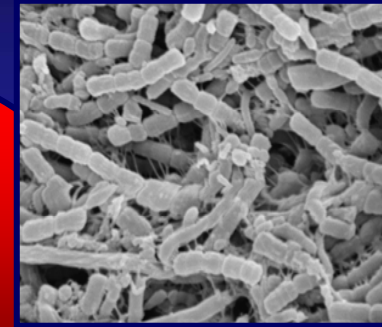


Wie entsteht Karies?



Zähne

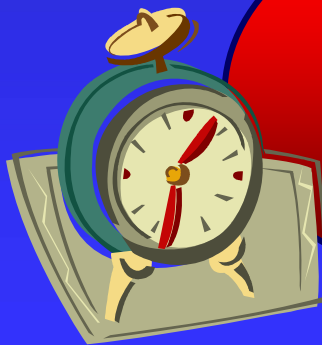
Bakterien



Karies!

Zeit

Nahrung





Zucker





Versteckte Zucker





Versteckte Fette





Vorsicht Säuren !





Zuckeraustauschstoffe



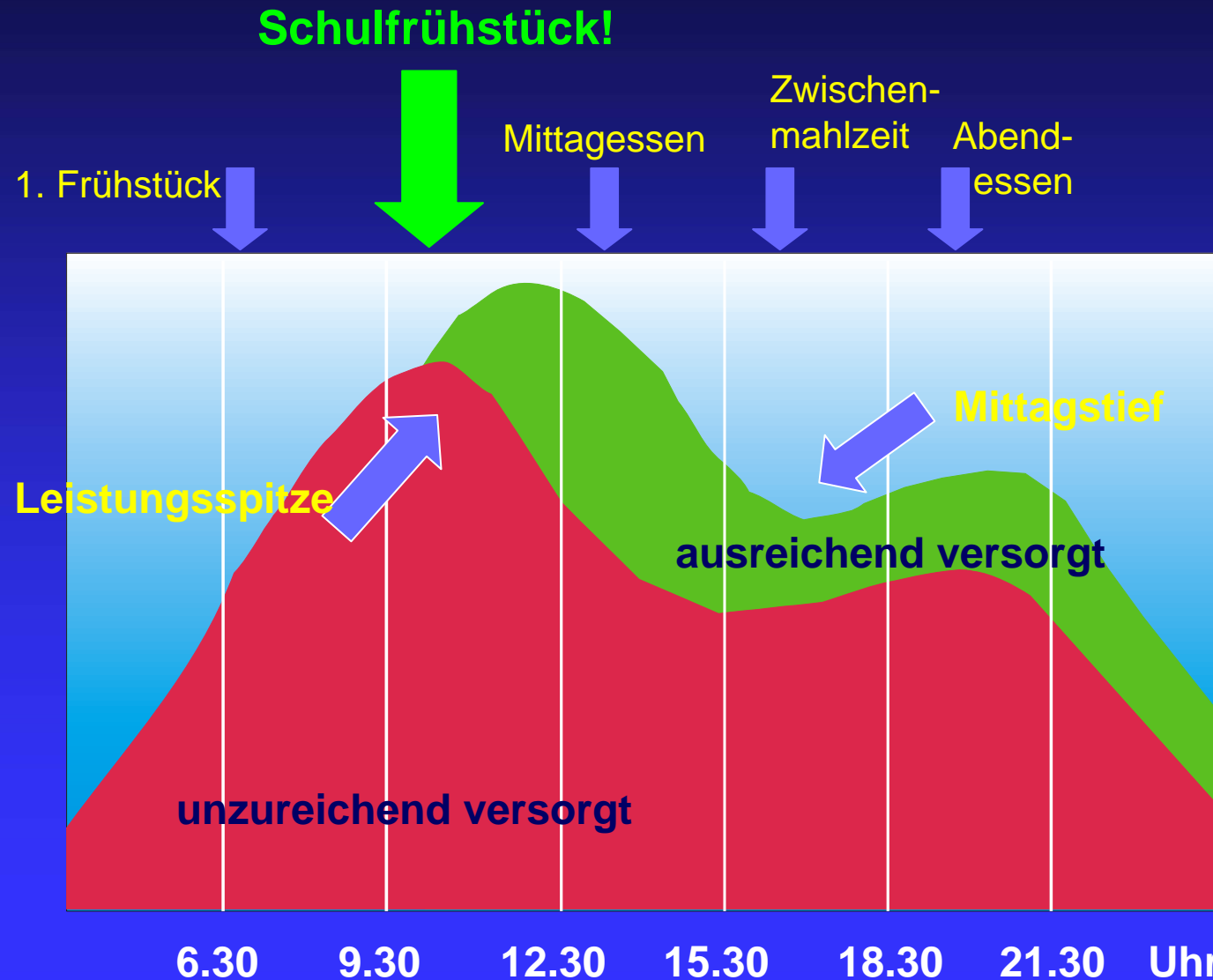


Ernährungskreis





Leistungsfähigkeit und Nahrungsaufnahme





Ernährung und Mundhygiene

- ☞ 3 x täglich Zähneputzen**
- ☞ Zeit: 3 Minuten**
- ☞ Zähneputzen immer nach dem Essen**
- ☞ Keine Betthupferl**





Merke !!!

- ☞ An den Ernährungskreis denken**
- ☞ Vorsicht: Versteckte Zucker, Fette, Säuren**
- ☞ Zähneputzen nicht vergessen**
- ☞ Essen mit Maß und Spaß**

