



Pubertierende Piraten sind gefährliche Gegner für gesunde Zähne

Sind die Milchzähne mit den „Zweiten“ ersetzt, sinkt die Putz-Lust oft tief hinab zum Meeresgrund. Einige Zähne liegen noch dazu unter Ketten (Brackets). Das erhöht das Kariesrisiko zusätzlich und erschwert das Reinigen. Gesunde Ernährung ist jetzt nur etwas für Warmduscher-Landratten und

Befehle vom Kapitän werden höchstens zurückhaltend ausgeführt ...

Doch gerade jetzt sind Eigenverantwortung und das Wissen über die Gesunderhaltung die entscheidende Mission. Gesundheitsschutz muss richtig erlernt und dauerhaft beherrscht werden:

echte „Zahnräuber“

sind



Energy Drinks -> Säureschäden -> Zahnschmelze-Verlust, „Betthupferl“ + häufige zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten, Vorsicht auch bei Obst, Chips, Ketchup oder Salatdressings!

Wahre „Zahnwächter“ sind

Nach Mahlzeiten ca. 10 min mit dem Zähneputzen zu warten. Ausgedehnte zahnbelagfreie Zeiten, 2x tägl. Zähneputzen, Zahnseide und Interdentalbürstchen anwenden.



die Nordseepraxis weiß woher der Wind weht und lotst auch pubertierenden Piraten durch schwierige Gewässer, damit die Zähne für immer kariesfrei und perfekt gepflegt bleiben.

Sollte das Riff doch zu nah gekommen sein » hier SOS