Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben

„Zähne gewissenhaft pflegen“

- Morgens und abends gründlich Zähne putzen
- Wenn möglich auch zwischendurch nach den Mahlzeiten

„Mit Fluorid vorbeugen“

- Zum Zähneputzen nur Zahnpasta mit Fluorid benutzen
- Im Haushalt nur Jodsalz mit Fluorid verwenden: Schützt Zähne bereits beim Essen

„Regelmäßig zum Zahnarzt gehen“

- Zweimal jährlich zur Kontrolle
- Eventuell Fissurenversiegelung, Zahnputzschule, professionelle Zahnreinigung und weitere Fluoridierungsmaßnahmen

„Richtig ernähren“

- Zahngesund und abwechslungsreich essen: Viele frische, gesunde und ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- Nur selten Süßes und Zuckerhaltiges essen und trinken

Informationsstelle für Kariesprophylaxe des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Telefon: 069 - 24 70 68 22, Telefax: 069 - 70 76 87 53, E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de, Internet: www.kariesvorbeugung.de