

Gesund im Mund



Kibu's Zahnpflegetipp

Zähneputzen am Morgen

Vor dem Frühstück: das Putzen entfernt die Bakterien, die sich in der Nacht angesammelt haben. Das hilft Mundgeruch und Plaquebildung zu vermeiden.

Nach dem Frühstück: Speisereste werden aus dem Mund entfernt, die Karies verursachen können. Bei säurehaltigen Speisen und Getränken sollte man mind. 30 Minuten mit dem Putzen warten, um den Zahnschmelz nicht zu schädigen.

*Zähneputzen am
Morgen sollte nicht
vergessen werden!*

