



// Eine kleine Auswahl zahngesunder Nahrungsmittel:

FRISCHOBST Rhabarber, Weintrauben, Grapefruit, Aprikosen, Himbeeren, Pfirsich, Brombeeren, Orangen, Zwetschgen, Erdbeeren, Kirschen, Apfel, Melone, Birne, Zitrone, Kiwi, etc.

GEMÜSE Maiskolben, Salat, Gurke, Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Tomaten, Blumenkohl, etc.

HÜLSENFRÜCHTE Erbsen, Linsen, Bohnen, etc.

NÜSSE Mandelkerne, Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, etc.

BROT mit Butter, Käse oder Wurst

SONSTIGES Wurst, Fleisch, Fisch
Eier, Milch, Yoghurt natur, Käse
Tee, Kaffee, Mineralwasser
Zuckerfreie Kaugummis, Süßigkeiten mit Zahnmännchen
(in Maßen genießen – Zuckerersatzstoffe können im Überfluss abführend wirken)

**BEDINGT KARIOGEN
(KARIESFÖRDERND)** Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot
Diese Produkte bestehen aus niedrigkettigen Kohlehydraten, die unter bestimmten Bedingungen im Munde durch Speichelenzyme in Zucker gespalten werden können.

ZAHN GÜNS TIG

// **WAS FRISCH, HART, WENIGER SÜSS
UND NICHT KLEBRIG IST,
IST MEISTENS GUT FÜR DIE ZÄHNE.**