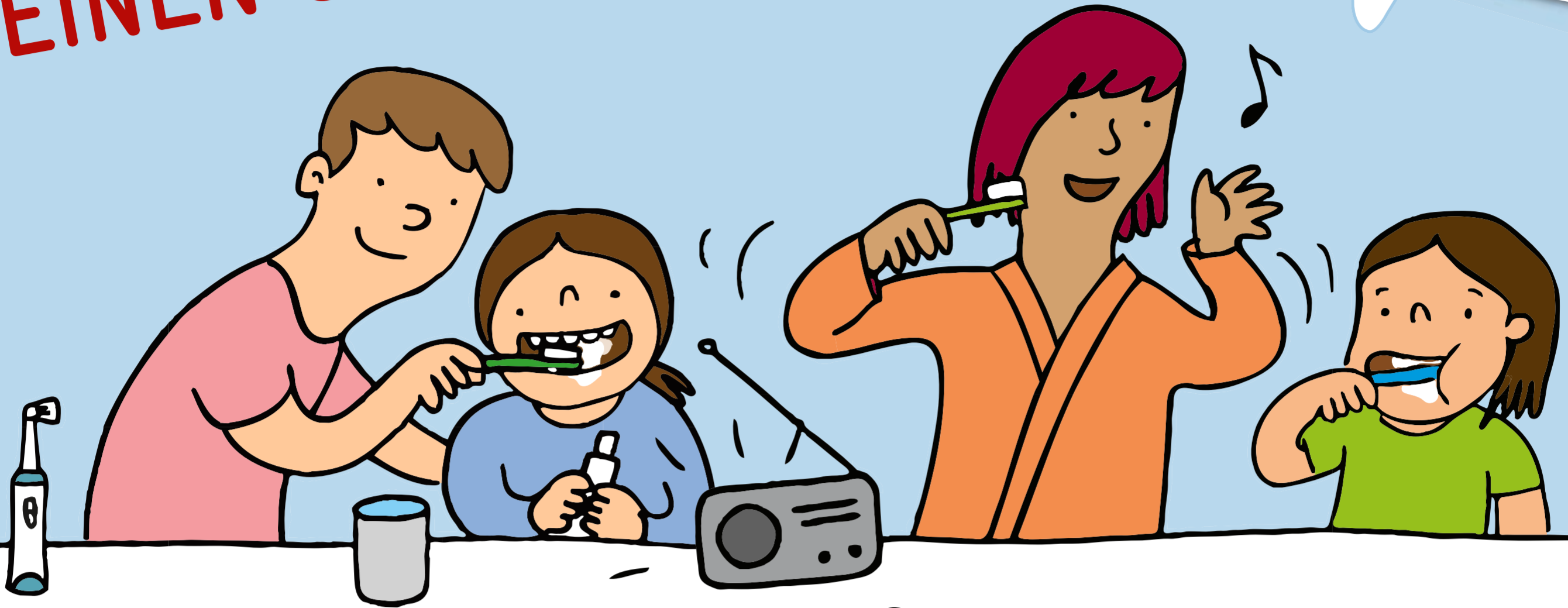
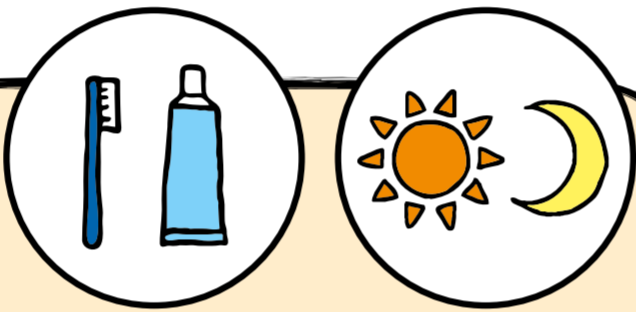


# GEMEINSAM FÜR EINEN GESUNDEN MUND

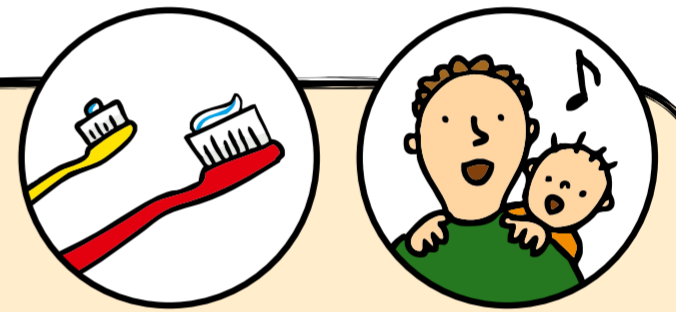


## ZWEIMAL TÄGLICH SORGFÄLTIG ZÄHNEPUTZEN



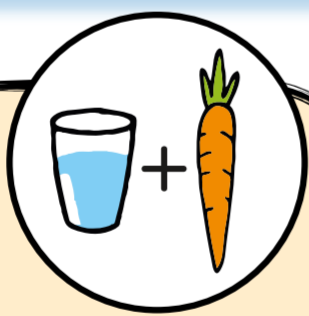
- Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen.
- Nach jedem Essen den Mund mit Wasser spülen.
- Alle drei Monate eine neue Zahnbürste. Für Kinder gibt es eigene Bürsten und Pasta. Eine kleine Menge Zahnpasta mit Fluorid reicht, um die Zähne gründlich zu reinigen.

## ERWACHSENE HELFEN BEIM PUTZEN



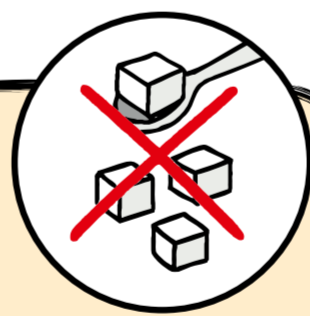
- Erwachsene sind das Vorbild. Gemeinsam macht es mehr Spaß. Putzen Sie die Zähne ab dem ersten Milchzahn.
- Kontrollieren Sie und putzen Sie nach – bis zum Ende der Volksschulzeit.

## GESUNDE JAUSE UND WASSER



- Zähne wollen beißen und kauen.
- Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte sind die ideale Jause. Sie stärken den ganzen Körper.
- Wasser ist der beste Durstlöscher.

## WENIGER ZUCKER IST BESSER



- Gezuckerte Getränke und süßes Essen im Alltag vermeiden.
- Nach Süßigkeiten den Mund mit Wasser ausspülen.

## ZWEIMAL IM JAHR ZUR KONTROLLE



- Der Besuch bei ZahnärztInnen ist für alle Versicherten gratis. Nutzen Sie die Möglichkeit für sich und Ihre Kinder. Ihre Zähne werden es Ihnen danken.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.