

So wirst du Zahnprofi:  
putze 2 x täglich deine Zähne  
gründlich mit Zahnpasta,  
ernähr' dich gesund und  
gehe 2 x im Jahr  
zum Zahnarzt!



## TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

Am Tag der Zahngesundheit, das ist der 25. September, sollen alle daran denken, wie wichtig gesunde Zähne sind.

## RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

### A: RICHTIG ODER FALSCH?

- a) Speichel macht die Zähne härter.
- b) Quark macht Zähne stark.
- c) Süßigkeiten mit dem Zahnmannchen schaden den Zähnen nicht.
- d) Eine Süßigkeit vor dem Einschlafen schadet gar nichts.
- e) Zitrone schadet den Zähnen.
- f) Milchzähne braucht man nicht putzen, sie fallen sowieso aus.

## BILDERRÄTSEL

### B: WAS ERHÄLT DEINE ZÄHNE GESUND?



Auflösungen im Spiegel lesbar A: Richtig 9, c, d, 6  
B: 9, c, d

## LECKER FÜR ZWISCHENDURCH

### VOLLKORNBROT MIT KÄSE UND WEINTRAUBEN

Du brauchst:

VollkornbrotscHEIBEN, Ausstechförmchen, Käsescheiben ohne Löcher, Butter, Weintrauben, Zahnstocher, Gemüsestreifen und Salatblätter für die Dekoration.

Steche aus den VollkornbrotscHEIBEN zum Beispiel Kreise, Herzen oder Sterne aus. Bestreiche sie dünn mit Butter. Steche aus den Käsescheiben die gleichen Motive aus. Wasche die Weintrauben gründlich. Pickse auf deine Zahnstocher Weintrauben und stecke die kleinen Spieße auf deine Brote. Wer keine Weintrauben mag, kann auch Würfel aus Salatgurken machen. Dekoriere den Teller zum Beispiel mit Salatblättern oder Gemüsestreifen.



Mit gesunden Zähnen hast du gut lachen! Sie sehen schön aus und können kräftig beißen. Käse, Gemüse und Vollkornbrot halten deine Zähne fit!

