

VEGAN

UND TROTZDEM GESUNDE ZÄHNE?

DAS SPRICHT FÜR VEGANE ERNÄHRUNG:

- Weniger Zucker
 - Geringeres Kariesrisiko
- Mehr Gemüse & Ballaststoffe
 - Gesünderes Zahnfleisch
- Entzündungshemmende Wirkung
 - Gut für Parodont

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Säurehaltige Lebensmittel greifen Zahnschmelz an
 - Nach dem Essen Wasser trinken, 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten!
- Mangel an Vitamin B12, Kalzium & Vitamin D
 - Ergänzungen gezielt einsetzen!
- Zahnarztbesuche nicht vergessen
 - Frühzeitig erkennen, was fehlt oder belastet