

Tipp des Monats August

Essen für die Zahngesundheit



Essen für die Zahngesundheit

einfach wohlfühlen

- klingt lustig – macht Sinn!
 - Nicht nur:
 - 2x am Tag Zähne putzen
 - Zahnzwischenräume reinigen
 - 2x im Jahr zur Zahnreinigung
 - 1x im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt
- Auch mit der Ernährung unterstützen Sie Ihre Zahngesundheit

Essen für die Zahngesundheit einfach wohlfühlen

- Knabbern Sie regelmäßig rohes Gemüse z.B. Karotten, Kohlrabi usw.
- Der Kauprozess massiert das Zahnfleisch & dieses wird besser durchblutet
- Regelmäßiger Verzehr von grünen-nitrathaltigen Blattgemüse (Spinat, Rucola) in Kombination mit Vitamin C (z.B. frisches Obst) kann Zahnfleischartzündungen verhindern und unterstützend wirken

- esswell wünscht Ihnen guten Appetit & kommen Sie gut durch den Hochsommer 😊!

PS. Sie möchten Ihre Ernährung optimieren, lassen Sie sich gleich Ihr persönliches Sommerangebot schnüren. Ich lade Sie herzlich zum kostenlosen Schnuppergespräch ein – gleich Termin sichern – Ihr esswell Team freut sich auf Sie!