

LEBENSMITTEL FÜR GESUNDE ZÄHNE

Kalziumreiche

Kraftpakete:

- Milchprodukte
- Grünes Blattgemüse
- Nüsse und Samen
- Kalziumreiches Mineralwasser



Phosphor für die

Remineralisierung:

- Fleisch und Fisch
- Eier
- Hülsenfrüchte



Obst und Gemüse als natürliche Zahnbürste:

- Äpfel und Karotten
- Sellerie und Paprika



Vitamine für Zahn und

Zahnfleisch:

- Vitamin D – Der Kalzium-Helfer
- Vitamin C – Der Zahnfleisch-Schützer
- Vitamin A – Der Schmelzbildner



Obst und Gemüse als natürliche Zahnbürste:

- Äpfel und Karotten
- Sellerie und Paprika