

爱护你的牙齿

爱护你！

# Gut für die Zähne Gut für Dich!



## putzi

Die Zahncreme für Kinder



Obst  
水果



Gemüse  
蔬菜



Getreide-  
produkte  
谷类产品



zuckerfreie  
Getränke  
无糖饮料



Milchprodukte  
奶制品



magere Fleisch-  
und Wurstwaren  
含微量脂肪的肉类及香肠类



Fisch  
鱼类

均衡的多样化饮食，  
要尽可能少地含脂肪和糖分，  
这样才有利于牙齿的成长，  
也有培养利健康的生活方式。

为了你的牙齿健康，你所能做就是养成规律的牙齿保健习惯。  
认真彻底清洁刷牙，早晚餐后各一次。  
护理好你的牙齿，增强牙龈组织的抗病能力，  
有效预防龋齿和牙龈炎。

