

# Hallo, ich bin's, dein Kroko!

Heute gibt's einen Tipp zum Thema Kauen. Kräftiges Kauen ist wichtig für deine Zähne! Denn Kauen stabilisiert die Knochensubstanz und das gesamte Gebiss. Zusätzlich ist es wie eine Massage für das Zahnfleisch. Wenn du noch dazu sehr ausgiebig kaust, wird viel Speichel produziert, der die Zähne reinigt und die Säuren im Mund neutralisiert. Auch für deine Verdauung ist gutes Kauen wichtig! Denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Je besser das Essen zerkaut und eingespeichelt wird, desto besser kann die Nahrung im Verdauungstrakt weiterverarbeitet werden.

**Informationen:** [www.apollonia-noe.at](http://www.apollonia-noe.at)

