

Hallo, ich bin's, dein Kroko!



Heute möchte ich mit dir
über Naschereien sprechen

– Schokolade und Süßigkeiten! Du fragst dich vielleicht, ob du sie essen darfst oder ob sie schlecht für deine Zähne sind. Nun, ich habe gute Nachrichten für dich! Ja, du darfst Schokolade und Süßigkeiten essen, aber mit ein paar wichtigen Regeln. Erstens, genieße sie in Maßen. Das bedeutet, nicht zu viel auf einmal zu naschen. Ein kleines Stückchen Schokolade oder eine Handvoll Süßigkeiten ab und zu sind okay. Zweitens – und das ist das Wichtigste – nach dem Naschen immer Zähne putzen. Das bedeutet, dass du deine Zähne mindestens zweimal am Tag putzen solltest, morgens und abends. Vergiss nicht, auch deine Zunge und den Bereich zwischen den Zähnen zu reinigen. Warum ist das so wichtig? Weil Süßigkeiten winzige Zuckerkörnchen enthalten, die sich auf deinen Zähnen absetzen können. Wenn sie dort bleiben, können sie Karies verursachen und deine Zähne schädigen. Aber wenn du sie regelmäßig putzt, werden deine Zähne strahlen und gesund bleiben.

Dein Kroko

Informationen:

www.apollonia-noe.at

