



*Für  
Kids &  
Teens*

# Zeigt her eure Zähne!

Informationen & Tipps für deine  
tägliche Mundhygiene

**LISTERINE®**

# Über die Bakterien in deinem Mund

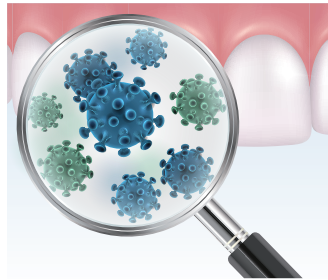


Im Mund jedes Menschen tummeln sich zirka 150 verschiedene Bakterienarten.<sup>1</sup>

Viele davon sind nützlich und helfen dabei, Zähne und Zahnfleisch zu schützen; andere sind schädlich und können Mundgeruch, Karies und Zahnfleischprobleme verursachen.

## Was bewirken schädliche Bakterien im Mund?

Sie bilden Giftstoffe, die dein Zahnfleisch reizen und so eine Entzündung auslösen können. Außerdem verwandeln manche Bakterien Zucker aus der Nahrung zu Säuren, die dem Zahnschmelz schaden können.



**Merke:** Die Mundbakterien können einen zähen Zahnbelag (Plaquefilm) bilden, der zu Karies und zu Zahnfleischproblemen führen kann. Dagegen hilft eine gute Mundhygiene.

<sup>1</sup> <https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/wie-viele-bakterien-uebertraegt-ein-kuss/> (Aufruf 20.07.2020)

# Mundhygiene: Alle guten Dinge sind drei!

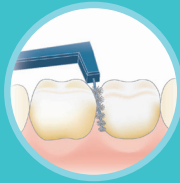
Damit deine Zähne und dein Zahnfleisch gesund bleiben, ist eine regelmäßige, gründliche Reinigung des gesamten Mundes wichtig.



1

## Zähne putzen<sup>1</sup>

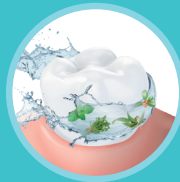
mit Zahnbürste und -pasta  
✓ 2 x täglich, 2 Min.



2

## Zahnzwischenräume reinigen<sup>1</sup>

mit Zahnseide und/oder Zwischenraumbürste  
✓ 1-2 x täglich



3

## Spülen<sup>1</sup> mit LISTERINE<sup>®</sup>

✓ 2 x täglich  
✓ je nach Sorte 30 / 60 Sek.

<sup>1</sup> DG Paro, DGZMK, S3-Leitlinie; AWMF-Reg.-Nr. 083-022. Stand: Nov. 2018.

# Mundgesunde Ernährung ist auch wichtig

Karies und Zahnfleischproblemen kannst du auch durch eine mundgesunde Ernährung vorbeugen.

## Hier ein paar Tipps dazu:

- **Achte auf eine gesunde Ernährung** mit Vollkorn- und Milchprodukten, Gemüse und Obst. Versuche wenig(er) Süßigkeiten zu essen.
- **Wähle zuckerfreie Zwischenmahlzeiten**, wie z. B. Nüsse, Reiswaffeln und Naturjoghurt. Genieße gezuckerte Speisen am besten nur zu Hauptmahlzeiten.
- **Vermeide extrem zucker- und säurehaltige Lebensmittel und Getränke**, wie z. B. Muffins, Schokoriegel, Energydrinks, Limonaden u.Ä.
- **Wähle zuckerfreie Kaugummis**, sie fördern den Speichelfluss und neutralisieren Säuren in deinem Mund, die den Zahnschmelz angreifen könnten.



**Tipp:** Viele zahnfreundliche Produkte sind mit diesem Siegel gekennzeichnet.

# Auf einen Blick: So bleibt dein Mund gesund

Damit deine Zähne möglichst lange schön und gesund bleiben, beachte diese Empfehlungen von Experten:

- Eine mundgesunde Ernährung ist **wichtig** – mit möglichst zucker- und säurearmen Speisen und Getränken.
- 2 x täglich die 3 Schritte der Mundhygiene:
  - ✓ Zähne putzen\*
  - ✓ Zahnzwischenräume reinigen
  - ✓ Mundspülung benutzen, wie z. B. LISTERINE®.
- 1-2 x jährlich eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis durchführen lassen.
- 2 x jährlich ein Kontrollbesuch beim Zahnarzt.



\* am besten mit einer Fluorid-Zahnpasta.

Für ein strahlendes  
Lächeln



# LISTERINE® mit ätherischen Ölen

- Bekämpft **schädliche Bakterien** in deinem Mund und reduziert Zahnbelag.
- Speziell für die Langzeitanwendung\*\*\* geeignet. Es sind **keine Zahnverfärbungen** zu erwarten.<sup>1</sup>
- Diese Varianten sind **ohne Alkohol** und **mild im Geschmack**:



## 5X EFFEKTIVER ALS ZAHNSEIDE

im Reduzieren von Zahnbelag\*\*\*\*

\*\*\*\* Das Entfernen von Bakterien sorgt für eine anhaltende Plaquereduktion über dem Zahnfleischrand nach einer professionellen Zahnreinigung. Zusätzlich zu Zähneputzen und Interdentalfpflege anwenden.

\* Für Kinder ab 6 Jahren. \*\* Für Jugendliche ab 12 Jahren. \*\*\* Studien über 6 Monate. <sup>1</sup> Stoecken JE et al., Journal of Periodontology 2007; 78: 1218-1228.

[www.listerine.de](http://www.listerine.de)

**LISTERINE®**