



Voor een gezonde lach:

- Poets drie keer per dag goed je tanden en kiezen;
- Gebruik altijd een fluoridehoudende tandpasta;
- Ga minimaal twee keer per jaar voor controle naar de tandarts.



Zeven gezonde eet- en drinktips

1. Vriendelijk voor tand en kies = 3 + 4!

Eet en drink niet de hele dag door. Een gouden regel is: naast drie maaltijden niet vaker dan 4 keer iets tussendoor eten.



2. Geef je gebit de tijd!

Eet of drink tussen de eet- en/of drinkmomenten ongeveer 2 uur helemaal niets. Dan kan je gebit zich herstellen van een beginnend gaatje.



3. Genoeg in één keer!

Eet en drink genoeg tijdens het ontbijt, middag- en avondeten. Dan heb je tussendoor minder trek.



4. Alles zonder pauzes!

Eet en/of drink tussendoortjes achter elkaar op. Continue iets in je mond stoppen is slecht voor je gebit!



5. Liever gezond tussendoor!

Eet gezonde tussendoortjes als fruit, volkoren producten en suikervrije kauwgom, in plaats van snoep, koek en snacks. Deze laatste drie maken je ook nog sneller dik. Gezonde tussendoortjes tellen **wél** mee bij de eet- en drinkmomenten.



6. Water lest best!

Drink zoveel en zo vaak water als je wilt. Van water - en ook thee zonder suiker - krijg je geen gaatjes. Water en thee zonder suiker tellen dus **niet** mee als drinkmoment.



7. Let op dorstlessers!

Alle soorten frisdrank, dus ook 'light' frisdranken, sportdranken en vruchtensappen, zijn niet goed voor je gebit. Drink ze daarom niet te vaak of te veel. Ze veroorzaken gaatjes en kunnen je glazuur aantasten.