

# Hallo, ich bin's, dein Kroko!

In den Sommerferien gibt es viele spannende Dinge zu erleben: Eis essen, schwimmen gehen, draußen spielen und vieles mehr. Denk jedoch daran, auch auf deine Zähne zu achten! Hier sind ein paar Tipps für dich:

- Zahnpflege ist auch im Urlaub wichtig. Putze gründlich zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta, um dein Lächeln strahlend und gesund zu halten.
- Auch im Sommer gibt es oft süße und klebrige Naschereien. Wenn du Schokolade, Gummibärchen oder andere Leckereien bekommst, versuche sie nicht den ganzen Tag zu naschen. Es ist besser, sie nach einer Mahlzeit zu essen und danach gründlich die Zähne zu putzen. Denke daran, dass übermäßiger Zucker den Zähnen schadet.
- Trinke ausreichend Wasser, besonders an heißen Tagen. Wasser erfrischt nicht nur, sondern hält auch deinen Mund feucht. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, Kariesbildung zu reduzieren.
- Wassersportarten sind im Sommer großartig. Beim Schwimmen in Pools kann es aber vorkommen, dass du chloriertes Wasser in den Mund bekommst. Obwohl keine direkte Gefahr besteht, ist es dennoch ratsam, das Wasser nicht zu schlucken, sondern auszuspucken und nach dem Schwimmen den Mund gründlich mit klarem Wasser auszuspülen.
- Plane vielleicht einen Zahnarztbesuch während der Ferienzeit. Vereinbare aber rechtzeitig einen Termin, damit du mit gesunden Zähnen ohne Sorgen in den Urlaub starten kannst. Dein Zahnarzt kann dir auch Tipps geben, wie du deine Zähne während der Reise optimal pflegen kannst.

Ich wünsche dir eine fantastische Zeit voller Lachen und unvergesslicher Ferienerinnerungen. Mach's gut und bis bald,



*Dein Kroko*

**Informationen:**

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

