



VAARWEL GAATJES, HALLO GEZONDE TANDEN!



Vermijd gesuikerde en zure voeding.
Drink zo weinig mogelijk suikerrijke en zure dranken.

Eet veel groenten en fruit. Drink vooral water.



Bonustip!



Beperk je eetmomenten tot 5 per dag zodat je tanden kunnen herstellen. Let op! Suikerhoudende dranken en fruitsappen tellen mee als eetmoment.



GEZONDE
MOND
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



beregoed
Berlaar

