

VOEDINGSADVIES

- Kies voor drie hoofdmaaltijden, zodat de behoefte aan tussendoortjes afneemt
- Gebruik maximaal 4 keer per dag iets tussendoor
- Drink frisdrank en andere zure dranken (ook lightproducten) met mate
- Poets tweemaal per dag uw gebit met fluoride tandpasta
- Vergeet niet flossdraad, stokers en/of ragers te gebruiken
- Wacht een uur met poetsen na het eten/drinken