



געזונטע געוואוינהייטן, פרייליכע שמייכלען: נעמט קעיר פון אייערע ציין

גוט קעיר נעמען פון אייערע ציין באשיצט זיי פון באקומען לעכער.
האלטן אייערע ציין געזונט איז א וויכטיגע טייל פון בלייבן געזונט!

□ **עסט ווייניגער** צוקערדיגע און קלעבעדיגע עסנווארג, אזויווי קענדיס
אדער אנדערע נאשעריי. טרינקט נישט קיין צוקערדיגע געטראנקען,
אזויווי סאדע און ספארטס געטראנקען.

□ **עסט מער** עסנווארג וועלכע פארמאגט מינעראלן וועלכע זענען גוט
פאר אייערע ציין, אזויווי פרוכט, גרינצייג, נוס און קעז.

□ טרינקט וואסער, וואס דאס העלפט ארויסנעמען פארבליבענע
עסנווארג פון אייערע ציין. ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן
פארמאגט פלאווייד, וואס דאס העלפט פארמיידן לעכער.

□ פוצט אייערע ציין צוויי מאל א טאג פאר צוויי מינוט יעדע מאל.
פלאס'ט יעדן טאג.

□ גייט צו די ציין-דאקטער יעדע זעקס מאנאטן צו מאכן זיכער אז
אייערע ציין בלייבן געזונט.

