

Week Flow Zähneputzen

Tipp der Woche: Zähneputzen

Nutzen Sie zum Zähneputzen

- Zahnbürste (elektrisch oder manuell)
- Zahnpasta ohne Fluor
- Zahnsticks
- Zahnseide
- Zahnfloss

Putzen Sie täglich nach den Mahlzeiten

- morgens (falls Sie nur Obst und Gemüse zu sich nehmen reicht auch der Zahnstick zur Säuberung der Zahnzwischenräume)
- mittags (im Büro reicht auch der Zahnstick für die Zahnzwischenräume)
- abends mit Zahnpasta, Zahnstick, Zahnseide und Zahnfloss (in der angegebenen Reihenfolge)

Warum kein Fluor (eigentlich Fluoride)?

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/fluorid>

Fluoride nehmen wir auf gesunde Art und Weise in ausreichender Menge bereits durch Nüsse (insbesondere Walnüsse), Getreide (Geste und Roggen), Kräuter (Petersilie), grünem Blattgemüse, in Eiern, Fisch, Meeresfrüchten und Hülsenfrüchten auf.

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und umgekehrt, also: Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.