

# Gesunde Zähne

## Ohne Zahnschmerz in den Frühling!



Richtig zu essen, beginnt mit gesunden Zähnen. Bei diesem Thema kommt unsere Chefärztin Dr. Ulrike Füreder ins Spiel und betont den Zusammenhang von gesunden Zähnen und Nahrungsaufnahme. Herzhaft und kräftig in eine Karotte oder einen Apfel beißen zu können, beschreibt diese Situation wohl am besten. Bewusstes Essen und sorgfältiges Kauen wirken sich bis hin zur Verdauung aus.

Zusätzlich fördert diese bewusste Form des Essens auch den Wunsch, qualitativ anspruchsvolle Nahrung aufzunehmen. Da kommt der Frühling gerade recht. Die Jahreszeit, um sich mit wertvollen Vitaminen zu verwöhnen. Obst, Gemüse und Rohkost stehen auf dem Speiseplan. Weniger Fleisch und dafür herrliche Salate und „bewusst essen“ kann beginnen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Prophylaxe. Sie bezieht sich auf alle Altersgruppen und beginnt schon im Kleinkindalter, wo Süßigkeiten eine große Rolle spielen. Richtiges Zähneputzen und regelmäßige Mundhygiene tragen dazu bei, möglichst lang die eigenen Zähne zu erhalten und hohe Kosten durch Zahnersatz- und Implantatmaßnahmen zu verhindern.

Als Kieferorthopädin und Zahnärztin weiß ich, wie wichtig gesunde Zähne für die Nahrungsaufnahme und den gesamten Organismus sind. Mehr dazu persönlich bei der kommenden Bezirkstour.



**Dr. med. dent. Ulrike Füreder**  
Kieferorthopädin und Zahnärztin  
KFG-Chefärztin

## Persönliche Beratung vor Ort

## Kostenlose Fachberatung zur Zahnerhaltung!

### Ried/I. | Do, 25.4.

Altenheim Ried/Haus 2  
09.00 - 10.30 Uhr

### Braunau | Do, 25.4.

Altenheim Eggelsberg  
12.00 - 13.30 Uhr

### Vöcklabruck | Do, 25.4.

Altenheim Vöcklamarkt  
15.00 - 16.30 Uhr

### Urfahr Umg. | Di, 30.4.

Altenheim Bad Leonfelden  
09.00 - 10.30 Uhr

### Freistadt | Di, 30.4.

Altenheim Unterweißenbach  
12.00 - 13.30 Uhr

### Perg | Di, 30.4.

Altenheim Grein  
15.00 - 16.30 Uhr

### Gmunden | Do, 9.5.

Altenheim Vorchdorf  
09.00 - 10.30 Uhr

### Kirchdorf | Do, 9.5.

Altenheim Windischgarsten  
12.00 - 13.30 Uhr

### Steyr-Land | Do, 9.5.

Altenheim Weyer  
15.00 - 16.30 Uhr

### Rohrbach | Do, 16.5.

Altenheim Rohrbach-Berg  
09.00 - 10.30 Uhr

### Grieskirchen | Do, 16.5.

Altenheim Peuerbach  
12.00 - 13.30 Uhr

### Schärding | Do, 16.5.

Altenheim Schärding  
15.00 - 16.30 Uhr

### Linz-Land | Do, 23.5.

Altenheim Traun  
09.00 - 10.30 Uhr

### Wels-Land | Do, 23.5.

Altenheim Thalheim  
12.00 - 13.30 Uhr

### Eferding | Do, 23.5.

Altenheim Hartkirchen  
15.00 - 16.30 Uhr