

# DENTIMAN

KÄMPFT GEGEN

# BACILLOSAURUS

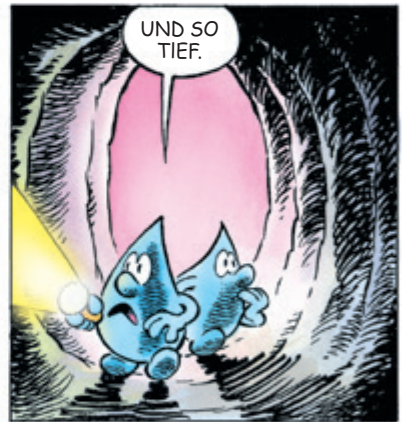
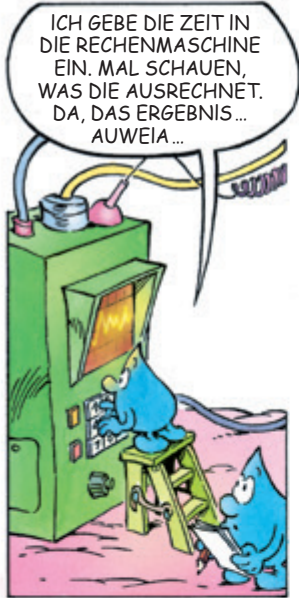


DER MENSCHLICHE KÖRPER BRAUCHT NAHRUNG. DIE SPEISEN GELANGEN DURCH DIE SPEISERÖHRE IN DEN MAGEN, WO SIE VERDAUT WERDEN.

ÜBER DER SPEISERÖHRE BEFINDET SICH DIE MUNDHÖHLE. HIER WERDEN DIE SPEISEN VON DEN ZÄHNEN ZERKAUT, BEVOR SIE IN DIE SPEISERÖHRE KOMMEN.



2 \* KARIESBACTERIEN ERNÄHREN SICH VON ZUCKER UND BILDEN ZUSAMMEN MIT ESSENSRESTEN KLEBRIGEN ZAHNBELAG. IM ZAHNBELAG IST SÄURE, DIE DEN ZAHN SCHÄDIGT.  
\*\* NIEDRIGER PH-WERT = SÄURE GREIFT DEINE ZÄHNE AN.

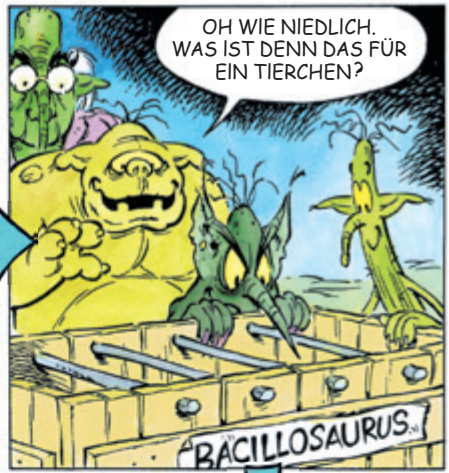




HIER, LIEBE FREUNDE, HABE ICH EIN HAUSTIER FÜR UNS GEZÜCHTET.

TATSÄCHLICH: DIE KARIESBANDE.

SIE HABEN FÜR PROFESSOR ÜBEL EIN LABOR EINGERICHTET.



OH WIE NIEDLICH. WAS IST DENN DAS FÜR EIN TIERCHEN?

BACILLOSAURUS



ES IST EIN STREPTOCOCCUS MUTANS\*. EIN JUNGER BACILLOSAURUS!

ER SIEHT HUNGRIG AUS. WIR SOLLTEN IHN MIT ZUCKER FÜTTERN.

BILLOS



ABER...

UNSER VORRAT AN ZUCKER GEHT ZUR NEIGE.

UND DRAUSSEN SIND DIE SPEICHELTRÖPFEN AM WISCHEN. DA FINDEN WIR NICHT MEHR VIEL.

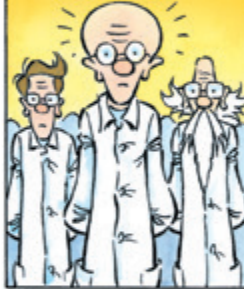


DER BACILLOSAURUS BRAUCHT UNBEDINGT WAS ZU FRESSEN UND WIR KÖNNTEN AUCH EINEN HAPPEN VERTRAGEN.

NICHT WEIT VON DER MUNDHÖHLE ENTFERNT LIEGT DAS GEHIRN.

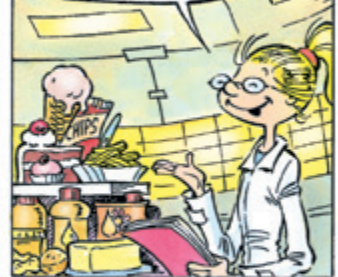


HIER ARBEITET DAS TEAM VON PROFESSOR GRIPS. DIESE PROFESSOREN LEITEN ALLE HANDLUNGEN DES MENSCHEN.



FRAU DR. VITA VON MINREICH HÄLT VOR IHREN KOLLEGEN GERADE EINEN VORTRAG ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG.

HIER SEHEN SIE DIE „ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE“.



AN DER STAPELUNG KANN MAN ERKENNEN, WELCHE SPEISEN DER MENSCH REICHLICH ESSEN MUSS UND WELCHE WENIGER. GANZ UNTEN SIND DIE GESÜNDTESTEN LEBENSMITTEL, DIE OFT AUF DEN SPEISEPLAN GEHÖREN.



AM BODEN DER PYRAMIDE SEHE ICH WASSER UND UNGESÜSSTE GETRÄNKE. DER MENSCH SOLL ALSO VIEL TRINKEN.

VIEL TRINKEN IST GESUND. DAS HABE ICH AUCH SCHON GEHÖRT.

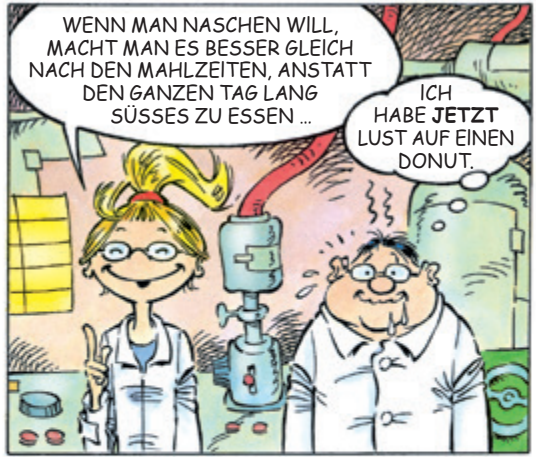


ÜBER DEN GETRÄNKEN KOMMT GEMÜSE, DARÜBER BROT UND GETREIDE. MAN ISST ALSO BESSER MEHR GEMÜSE ALS BROT UND GETREIDE.



NOCH WEITER OBEN SIND MILCH, KÄSE UND FLEISCH. DANN KOMMEN FETTE UND ÖLE: BEIDES GEHÖRT SELTENER AUF DEN TISCH ALS GEMÜSE UND GETREIDE.





\*„CA“ IST DIE WISSENSCHAFTLICHE ABKÜRZUNG FÜR KALZIUM.

AUCH IN PROFESSOR ÜBELS LABOR SIND DONUTKRÜMEL GERATEN.

DIE PRÜFE ICH GLEICH MAL AUF IHREN ZUCKERGEHALT.

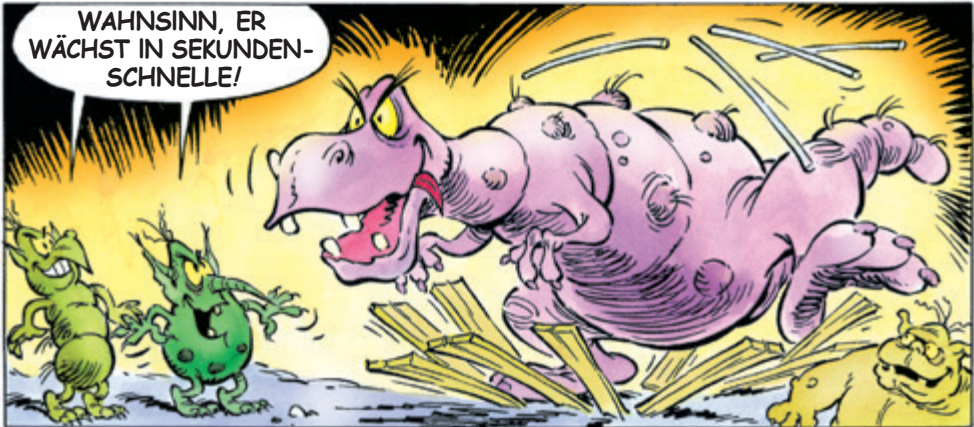
MMH.



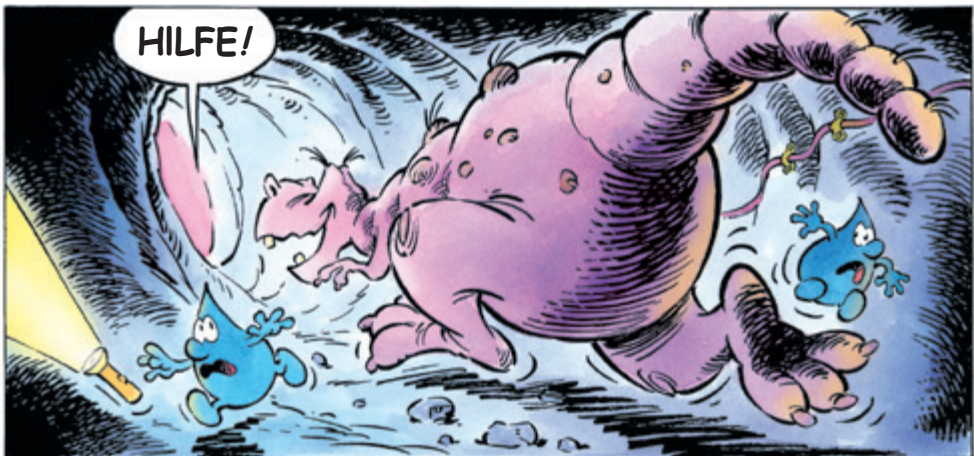
DEM KLEINEN SCHEINT ES AUCH ZU SCHMECKEN. ER WÄCHST UND GEDIEHT.

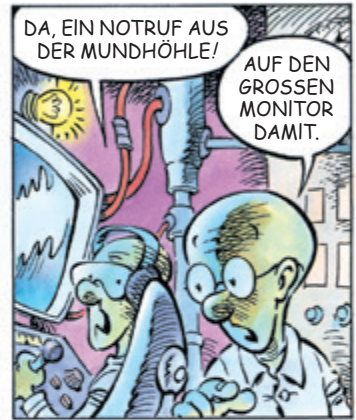


WAHNSINN, ER WÄCHST IN SEKUNDENSCHNELLE!



HILFE!

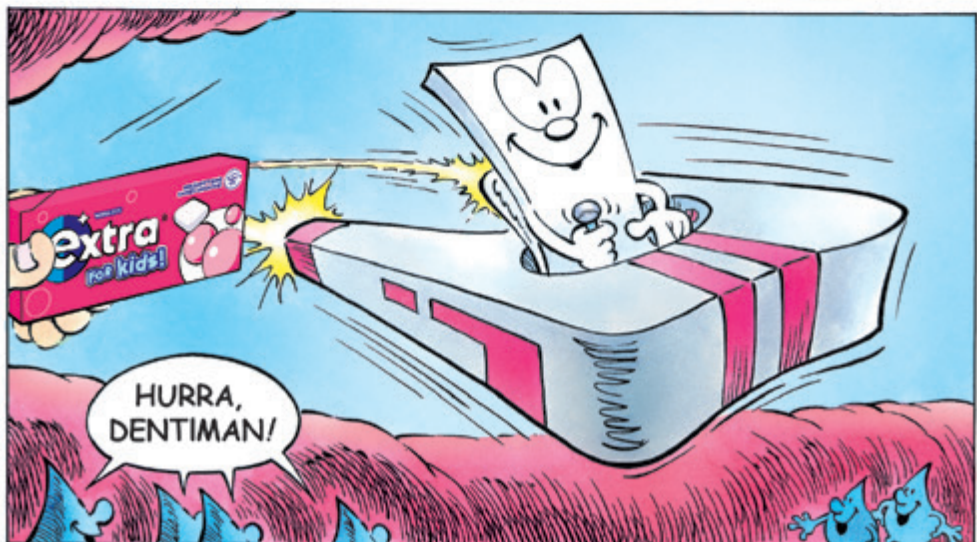


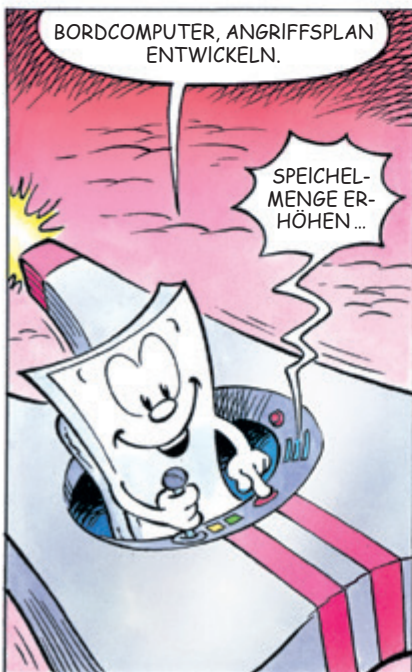
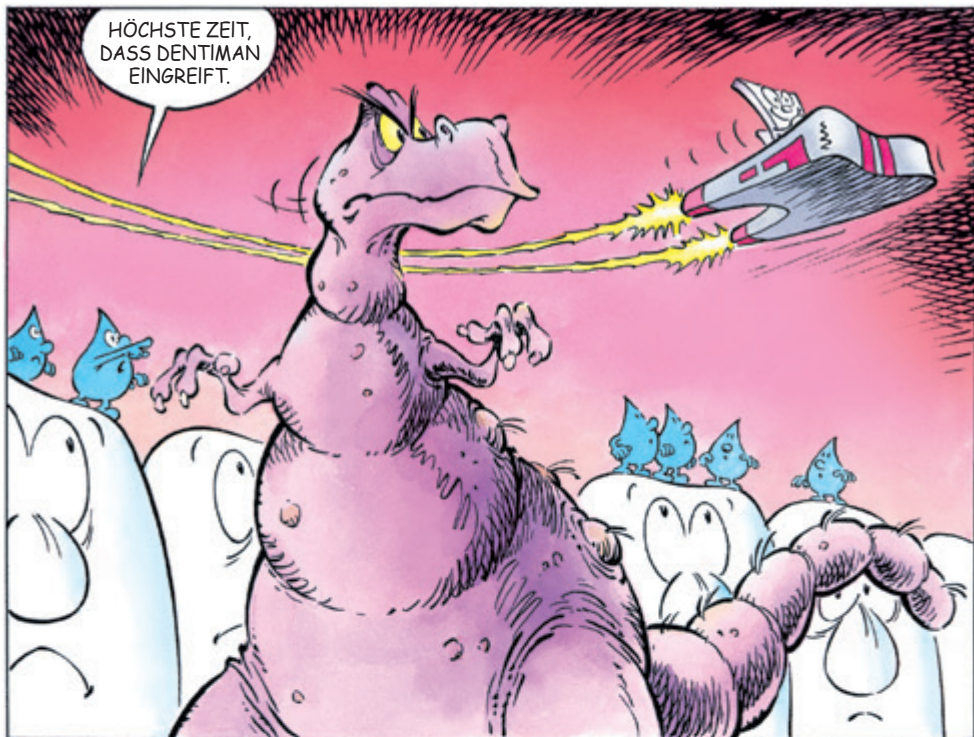


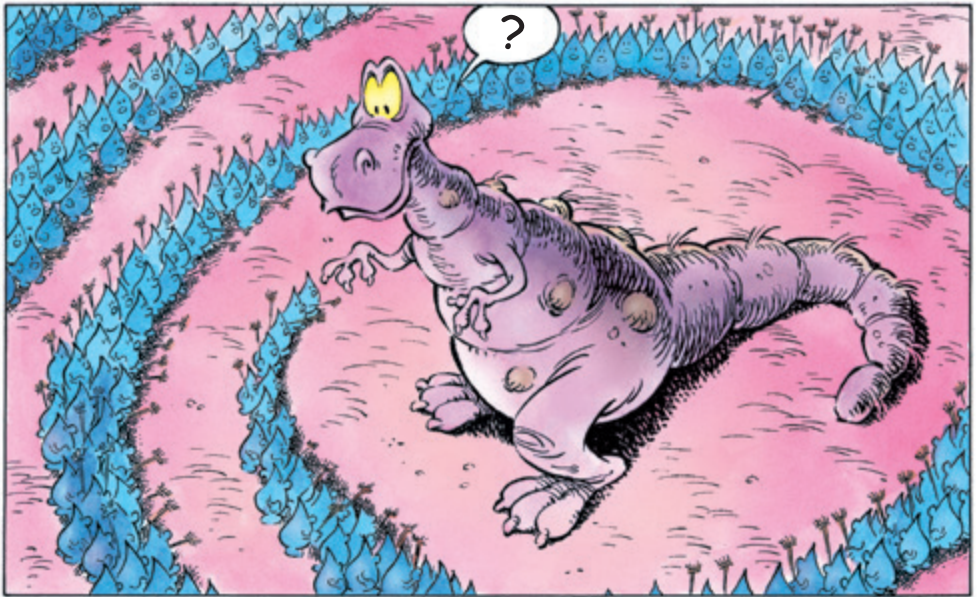




SO KOMMT ES, DASS DIE SPEICHELTROPFEN SCHON BALD ZWISCHEN DEN LIPPEN EIN BEKANNTES ZEICHEN SEHEN: DENTIMANS ZEICHEN!





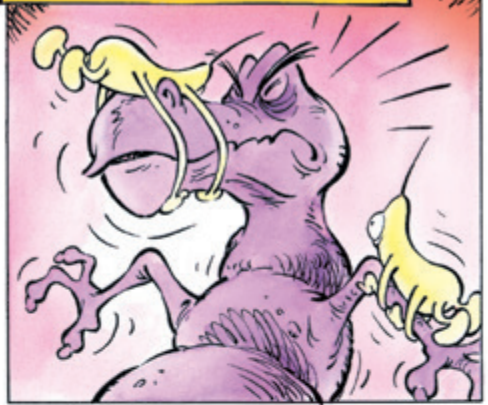


DOCH ES SIND NUR ZUCKER-  
BROCKENATTRAPPEN, IN DENEN  
XYLIT-MÄNNCHEN\* STECKEN.

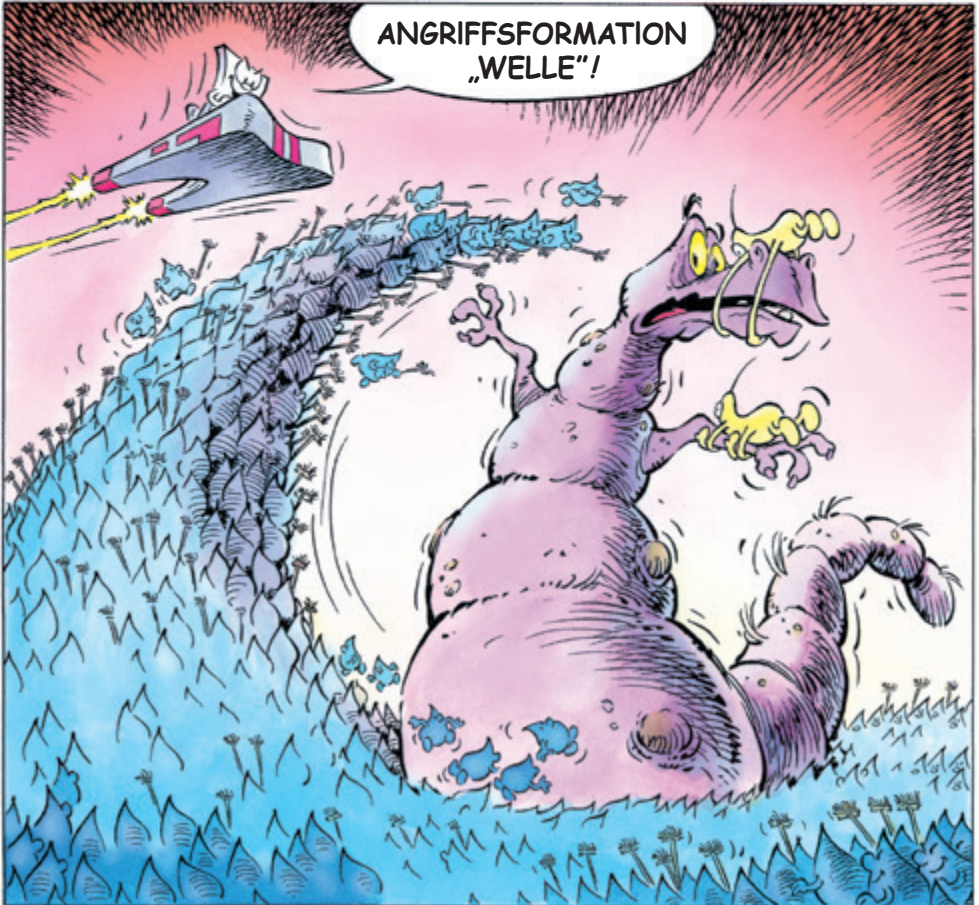
?!?



DIE XYLIT-MÄNNCHEN KLAMMERN  
SICH AM BACILLOSAURUS FEST UND  
LASSEN SICH NICHT ABSCHÜTTELN.

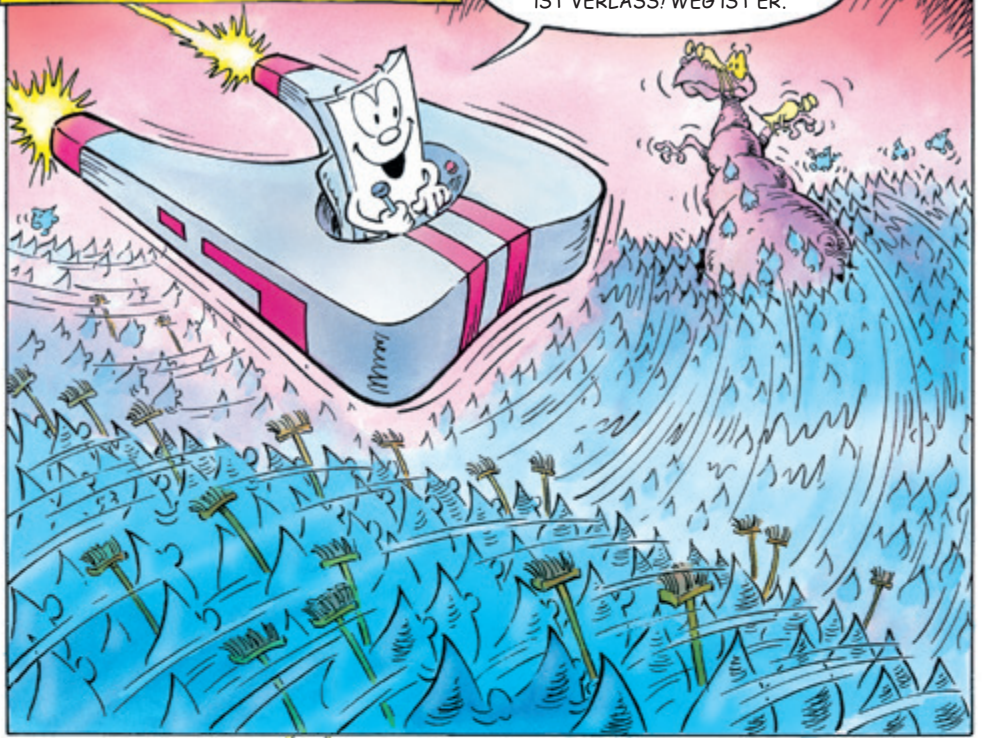


ANGRIFFSFORMATION  
„WELLE“!



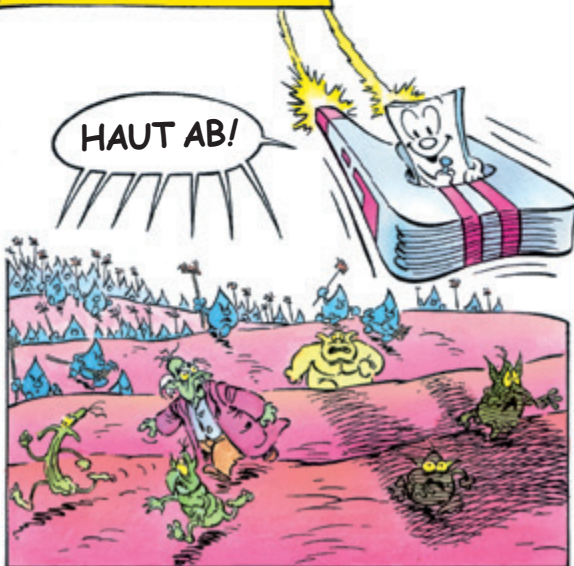
DER BACILLOSaurus WIRD FORTGESPÜLT.

AUF DIE SPEICHELTRÖPFENARMEE  
IST VERLASS! WEG IST ER.

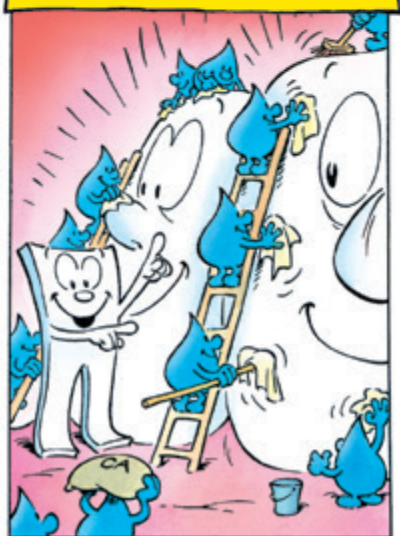


IM NU IST AUCH DIE  
KARIESBANDE VERSCHEUCHT.

HAUT AB!



DANN BEGINNEN DIE SPEICHELTRÖPFEN  
UNTER DENTIMANS ANLEITUNG  
MIT DEM SAUBERMACHEN.



DIE PROFESSOREN IM  
GEHIRN SIND ZUFRIEDEN.



# DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Unser Speiseplan lässt sich als Pyramide mit sechs Ebenen darstellen: Je größer eine Ebene der Pyramide ist, desto mehr der dort abgebildeten Speisen darf man täglich zu sich nehmen.

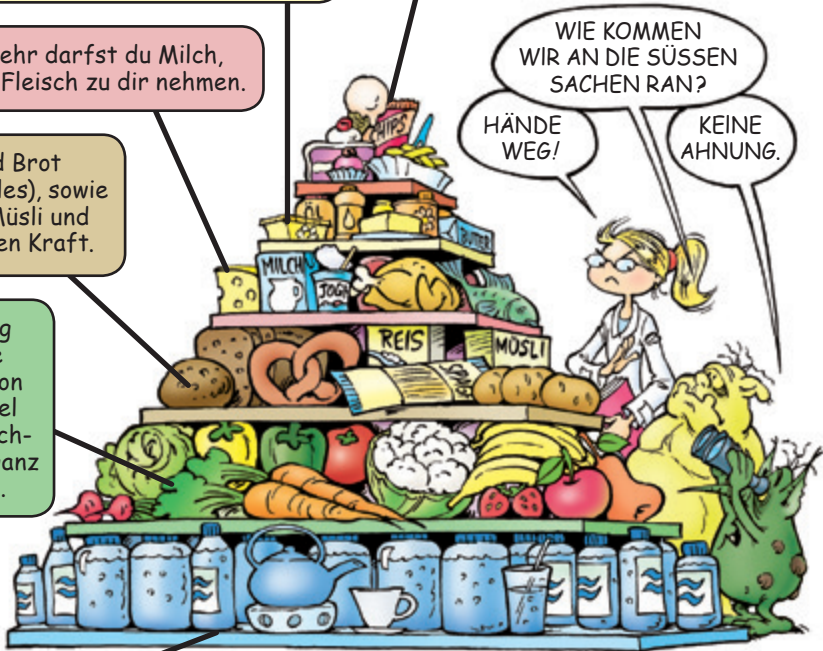
Die Spitze bilden süße und salzige Leckereien, wie Eis, Torte und Chips - die sind nur gut, wenn du sie bewusst naschst und richtig genießt. Wenn du sie Dir direkt nach dem Essen schmecken lässt, ist das am besten für deine Zähne.

Sparsam sollst du auch mit Ölen und Fetten (wie z.B. Butter) sein.

Schon etwas mehr darfst du Milch, Käse, Fisch oder Fleisch zu dir nehmen.

Getreide und Brot (besonders dunkles), sowie Nudeln, Reis, Müsli und Kartoffeln geben Kraft.

Fünfmal am Tag Obst, Gemüse und Salat - davon kannst du so viel essen wie du möchtest. Die haben ganz viele Vitamine.



Das Fundament der Pyramide ist Wasser, davon kann man gar nicht genug bekommen! Auch Tee darfst du viel trinken, wenn er nicht gezuckert ist!

Vergleiche hierzu:  
[www.aid-Ernaehrungspyramide.de](http://www.aid-Ernaehrungspyramide.de)

Jeden Morgen und Abend nach dem Essen Zähneputzen, das hält deine Zähne gesund! Und zwischendurch zuckerfreien Kaugummi kauen. Kaugummi zur Zahnpflege pflegt deine Zähne besonders nach süßen oder sauren Snacks.



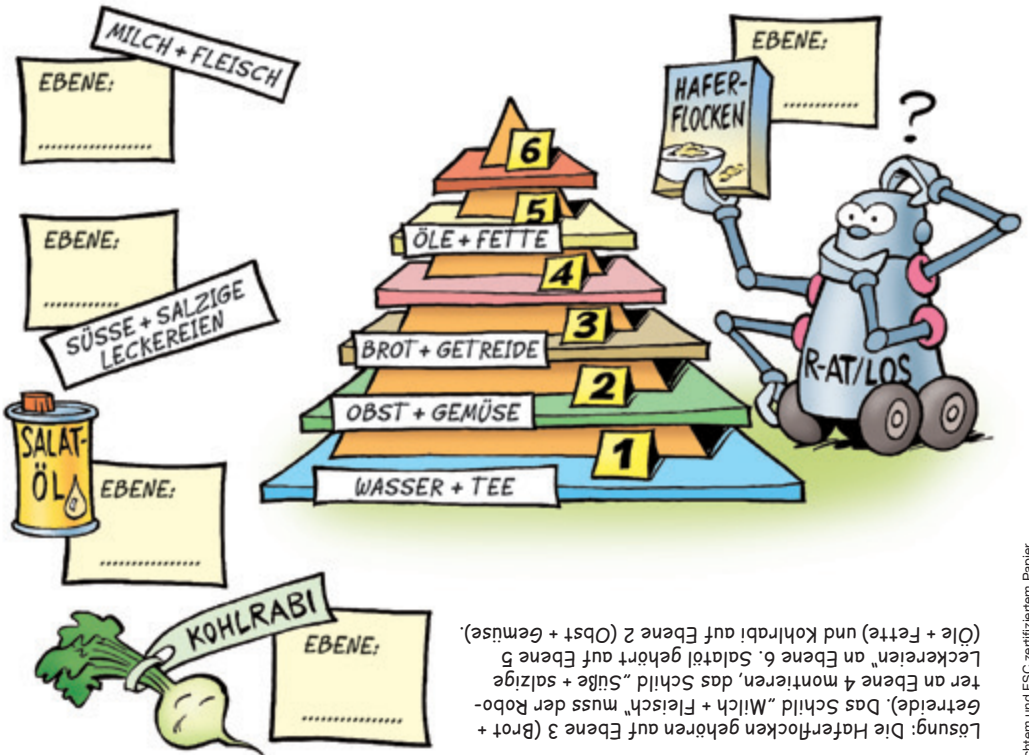
# RÄTSELSPASS

Der kleine Roboter soll die leengeräumte Ernährungspyramide wieder füllen. Doch Frau Dr. Vita von **Minreich** hat vergessen, ihn richtig zu programmieren. Kannst du ihm helfen, bevor sein Elektronengehirn durchschmort?

Wohin gehören die Sachen, die R-AT/LOS einräumen muss? Schreibe zu jeder Speise und zu den zwei fehlenden Schildern die Nummer der richtigen Ebene auf den dazugehörigen Notizzettel. Wenn du das Heft auf den Kopf stellst, findest du die Lösung.

**NICHT VERGESSEN!**

- 2x TÄGLICH ZÄHNE PUTZEN
- WENIG SÜSSES
- KAUGUMMIKAUEN ZWISCHENDURCH\*



Lösung: Die Haferflocken gehören auf Ebene 3 (Brot + Getreide). Das Schild "Milch + Fleisch" muss der Roboter an Ebene 4 montieren, das Schild "Süße + salzige Leckerereien" an Ebene 5. Salatöl gehört auf Ebene 6. Öl + Fette) und Kohlrabi auf Ebene 2 (Obst + Gemüse).

\*Medizinische Leitlinie zur „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen - Grundlegende Empfehlungen“ unter [www.DGZ-ONLINE.de](http://www.DGZ-ONLINE.de)

Mehr Infos und Comics online unter [2go.wrigley-dental.de](http://2go.wrigley-dental.de)  
 Wrigley Oral Healthcare Program  
 Bibberger Str. 18, 82008 Unterhaching  
 Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen;  
 Dr. Lutz Laurisch, Korschenbroich; Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern  
 Illustration/Text: Dietwald Doblies, Hamburg  
 Redaktion/Gestaltung: Dr. Barbara Bethcke, kommed, München

