

ŁATWY SPOSÓB NA ZDROWE ZĘBY



ZDROWE ZĘBY OD SAMEGO POCZĄTKU



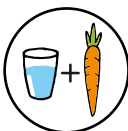
Sz szczególnie podczas ciąży jama ustna wymaga specjalnej uwagi: u swojego dentysty otrzymasz odpowiednie porady dotyczące zdrowych zębów u przyszłych rodziców.

Sz szczególnie ważne jest:

- ▶ Zdrowa, uboga w cukier dieta
- ▶ Mycie zębów co najmniej dwa razy dziennie
- ▶ Czyszczenie przestrzeni między zębami
- ▶ Wizyta kontrolna u stomatologa dwa razy w roku

Pamiętaj: Staranna pielęgnacja zębów przynosi korzyści nie tylko Tobie. Chronisz w ten sposób także zęby Twojego dziecka.

ZDROWA JAMA USTNA W WIEKU DZIECIĘCYM

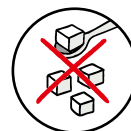


- ▶ Ciągłe ssanie butelki z mlekiem lub smoczek nie jest zdrowe dla zębów i szczęki dziecka.
- ▶ Karmienie piersią wspomaga rozwój mowy i szczęki u dziecka.
- ▶ Należy jak najszybciej przyzwyczajać dziecko do picia z kubka.
- ▶ Gdy pojawi się więcej zębów, należy stopniowo wprowadzać pokarm stały. To pomaga wykształcić prawidłowy zgryz.

Uwaga: Nie używaj butelki z pokarmem do usypiania dziecka!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

UNIKAJ CUKRU



- ▶ Obojętnie, czy domowe czy kupione: unikaj słodkich potraw i słodzonych napojów.
- ▶ Idealnym napojem jest woda!
- ▶ Na słodkości można sobie pozwolić tylko co jakiś czas.
- ▶ Po posiłkach i słodkościach należy wypłukać resztki jedzenia tykiem wody.

Uwaga: „Bez cukru” nie oznacza od razu „zdrowe”. Także kwasy znajdujące się w napojach mogą szkodzić zębom (np. drinki bezalkoholowe, napoje energetyzujące, soki owocowe).

PIERWSZE ZĘBY



- ▶ Zdrowe zęby mleczne są ważne dla dziecka, aby nauczyło się poprawnie mówić, mogło wszystko jeść i miało zdrowe zęby stałe – bez próchnicy i prawidłowo ustawione.
- ▶ Pierwsze zęby pojawiają się ok. 6 miesiąca życia. Najpóźniej w wieku 3 lat dziecko ma wszystkie zęby mleczne.

Dobrze wiedzieć: Od 5 roku życia pojawiają się z tyłu pierwsze zęby stałe (szóstki).

REGULARNA KONTROLA



- ▶ Dwa razy w roku należy udać się na wizytę kontrolną do dentysty – nie dopiero wtedy, gdy pojawi się ból.
- ▶ Zaufanie wobec dentysty jest ważne! Zabierz dziecko na swoje wizyty kontrolne. W ten sposób przyzwyczaja się ono do gabinetu i otoczenia.

Porada: Nigdy nie strasz dziecka dentystą. Dziecko nie powinno odczuwać strachu przed wizytą.

ZDROWA JAMA USTNA TO PRACA GRUPOWA



- ▶ Myj zęby dziecka codziennie od chwili, gdy pojawi się pierwszy mleczny ząb.
- ▶ Pomagaj dziecku w pielęgnacji zębów – od 1 do 10 roku życia.
- ▶ Nie ma znaczenia, czy używasz elektrycznej czy zwykłej szczoteczki do zębów.
- ▶ Ty jesteś wzorem do naśladowania: Myj zęby rano i wieczorem razem z dzieckiem. Dzięki temu nauka pielęgnacji zębów będzie dla dziecka zabawą.

Pomagaj: Sprawdź i umyj jeszcze raz!

NAWYK I ZABAWA POMAGAJĄ



- ▶ Mycie zębów dwa razy dziennie jest obowiązkowe. Oczywiście dopuszczalna jest przy tym frajda i zabawa.
- ▶ Wymyśl wesołą historyjkę związaną z myciem zębów.
- ▶ Przy myciu zębów pomagają piosenki: można śpiewać samemu lub odtwarzać ulubioną piosenkę zawsze przy myciu.

Wytrzymaj: Okresy przekory są normalne. Postępuj konsekwentnie – codziennie!

PODSTAWOWE ZASADY MYCIA ZĘBÓW



- ▶ Należy dwa razy dziennie dokładnie myć wszystkie zęby oraz dziąsła. Zawsze rano i wieczorem przed pójściem spać.
- ▶ Wykonując drobne ruchy należy przechodzić do kolejnych zębów a szczoteczkę należy dociskać delikatnie.

ŻZW pomaga w prawidłowym myciu zębów:



Żujące



Zewnętrzne



Wewnętrzne

SZCZOTECZKA JEST BARDZO WAŻNA



- ▶ Należy stosować szczoteczki dobrane do wieku oraz pastę zawierającą fluor.
- ▶ U małych dzieci wystarczy ilość pasty o wielkości ziarnka soczewicy, później ziarnka grochu.
- ▶ Dziecięce szczoteczki do zębów mają małą główkę i miękkie włosie.

Pamiętaj: Szczoteczkę do zębów należy wymieniać co 2 do 3 miesięcy!

GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



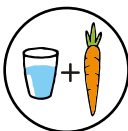
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

Besonders wichtig sind:

- ▶ Gesunde, zuckerarme Ernährung
- ▶ Mindestens zweimal täglich gründlich putzen
- ▶ Zahnzwischenräume säubern
- ▶ Zweimal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin/zum Zahnarzt

Nicht vergessen: Wenn Sie Ihre Zähne sorgfältig pflegen, nützt das nicht nur Ihnen. Sie schützen dadurch auch die Zähne Ihres Kindes.

MUNDGESUND IM BABYALTER

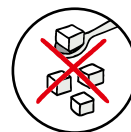


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise auch feste Nahrung an. Das fördert einen gesunden Biss.

Aufpassen: Die Babyflasche nicht als Einschlafhilfe verwenden!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

ZUCKER MEIDEN



- ▶ Egal ob selbst gemacht oder gekauft: Vermeiden Sie gezuckertes Essen und gezuckerte Getränke.
- ▶ Wasser ist das ideale Getränk!
- ▶ Erlauben Sie Süßigkeiten nur selten.
- ▶ Spülen Sie die Speisereste nach Mahlzeiten und Süßem mit einem Schluck Wasser weg.

Achtung: Zuckerfrei bedeutet nicht gleich gesund. Auch Säuren in Getränken können die Zähne schädigen (z. B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte).

DIE ERSTEN ZÄHNE



- ▶ Gesunde Milchzähne sind wichtig für Ihr Kind, damit es gut sprechen lernt, alles essen kann und gesunde bleibende Zähne bekommt – ohne Karies und ohne Fehlstellung.
- ▶ Die ersten Zähne kommen mit ungefähr 6 Monaten. Spätestens mit 3 Jahren hat Ihr Kind das volle Milchgebiss.

Gut zu wissen: Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

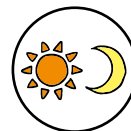
REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ Gehen Sie zweimal im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – nicht erst bei Schmerzen.
- ▶ Vertrauen in die Zahnärztin/den Zahnarzt ist wichtig! Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Kontrolltermin mit. So gewöhnt es sich an die Ordination und die Umgebung.

Tipp: Drohen Sie niemals mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt. Ihr Kind soll sich nicht vor dem Besuch fürchten.

EIN GESUNDER MUND IST TEAMWORK



- ▶ Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn täglich die Zähne Ihres Kindes.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege – vom 1. bis zum 10. Lebensjahr.
- ▶ Es ist egal, ob Sie eine elektrische oder eine normale Zahnbürste benutzen.
- ▶ Sie sind das Vorbild: Putzen Sie morgens und abends gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernt es Zahnpflege spielend.

Helfen Sie: Kontrollieren und putzen Sie nach!

MIT ROUTINE UND SPASS GEHT ES LEICHTER



- ▶ Zweimal am Tag Zähneputzen ist ein Muss. Spaß und Spiel sind dabei aber unbedingt erlaubt.
- ▶ Erfinden Sie eine lustige Zahnputzgeschichte.
- ▶ Zahnputzlieder helfen: Selbst singen oder einfach das Lieblingslied zum Putz-Song machen.

Durchhalten: Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

DAS 1x1 DES ZÄHNEPUTZENS

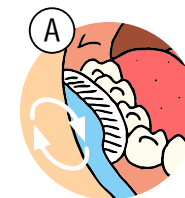


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

KAI hilft beim richtigen Zähneputzen:



Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

AUF DIE BÜRSTE KOMMT ES AN



- ▶ Verwenden Sie altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta mit Fluorid.
- ▶ Bei Kleinkindern reicht eine linsengroße, später eine erbsengroße Menge Zahnpasta aus.
- ▶ Kinderzahnbürsten haben einen kleinen Kopf und weiche Borsten.

Nicht vergessen: Alle 2 bis 3 Monate die Zahnbürste wechseln!