

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ С САМЫХ ПЕРВЫХ ДНЕЙ



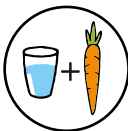
Во время беременности следует, в первую очередь, внимательно относиться к полости рта: зубной врач специально проконсультирует вас на тему здоровья зубов будущих родителей.

Особенно важно следующее:

- ▶ здоровое питание, с малым содержанием сахара
- ▶ тщательная чистка зубов не менее двух раз в день
- ▶ очистка межзубного пространства
- ▶ контрольное посещение зубного врача дважды в год

Не забывайте! Если вы тщательно ухаживаете за зубами, это приносит пользу не только вам. Этим вы защищаете зубы вашего ребёнка.

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

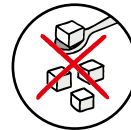


- ▶ Постоянное сосание бутылочки или пустышки не является здоровым для зубов и челюстей вашего ребёнка.
- ▶ Грудное кормление способствует развитию речевого аппарата и челюстной системы ребёнка.
- ▶ Пусть ваш ребёнок пьёт, по возможности, из чашки.
- ▶ Как только прорежутся несколько зубов, можете поэтапно вводить твёрдую пищу. Это способствует формированию здорового прикуса.

Осторожно! Не давайте ребёнку бутылочку как средство для засыпания!

В ходе реформы здравоохранения ведомство социального страхования и власти города Вены учредили Земельный фонд поддержки здравоохранения. Данная программа финансируется из средств этого фонда.

ИЗБЕГАЙТЕ САХАРА



- ▶ Будь то домашние или покупные блюда и напитки: избегайте давать ребёнку подслащенную еду и напитки с сахаром.
- ▶ Идеальный напиток – это вода!
- ▶ Позволяйте ребёнку сладости лишь изредка.
- ▶ После еды или лакомства следует прополоскать рот, чтобы смыть остатки пищи глотком воды.

Внимание! Продукты, не содержащие сахара – не обязательно здоровые продукты. Также и кислоты, содержащиеся в напитках, могут повредить зубы (в т. ч., безалкогольные напитки, энергетические напитки, фруктовые соки).

ПЕРВЫЕ ЗУБКИ



- ▶ Здоровые молочные зубы важны для вашего ребёнка, чтобы он научился говорить, мог есть любую пищу, и зубы при этом оставались здоровыми – без кариеса и неправильного прикуса.
- ▶ Первые зубки прорезываются примерно в 6 месяцев. Не позже, чем в 3 года у ребёнка будут все молочные зубы.

Полезно знать: начиная с 5-го года жизни с крайних задних концов челюстей прорезаются первые постоянные зубы («шестерки»).
çikmiş olur.

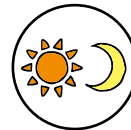
РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ



- ▶ Дважды в год посещайте зубного врача – а не только когда заболит зуб.
- ▶ Доверять зубному врачу – это очень важно! Когда вам самим назначено посещение врача для контроля, возьмите с собой ребёнка. Так ребенок приучится к порядку и освоится в обстановке.

Совет: Ни в коем случае не пугайте ребёнка зубным врачом! Ваш ребёнок не должен бояться посещения врача.

СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОЛОСТИ РТА НУЖНО СООБЩА



- ▶ Начиная с появления первого молочного зуба чистите зубы своего ребёнка ежедневно.
- ▶ Помогайте ребёнку ухаживать за зубами – с 1-го по 10-й год жизни.
- ▶ Всё равно, пользуетесь ли вы электрической или обычной зубной щёткой.
- ▶ Вы должны быть примером: чистите зубы утром и вечером вместе со своим ребёнком. Так он игрушечки научится уходу за зубами.

Помогайте ему: проверяйте и подчищайте!

ДЕЛО ПОЙДЕТ ЛЕГЧЕ, КОГДА ЭТО СТАНЕТ ПРИВЫЧКОЙ И БУДЕТ ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ



- ▶ Чистить зубы дважды в день – необходимо. При этом, безусловно, разрешено превратить это в игру и забаву.
- ▶ Сочиняйте весёлые истории про чистку зубов.
- ▶ При чистке зубов помогут песенки: пойте сами или просто сделайте любимую песню ребёнка песней, сопровождающей чистку зубов.

Имейте терпение: Ребёнок иногда капризничает. Сохраняйте контроль – ежедневно!

АЗБУКА ЧИСТКИ ЗУБОВ



- ▶ Тщательно чистить дважды в день все зубы, а также десны. Каждое утро и перед отходом ко сну.
- ▶ Обработать мелкими движениями один зуб за другим, очень бережно нажимая на зубы.

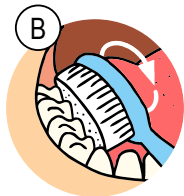
Для правильной чистки зубов поможет правило ЖНВ:



Жевательные поверхности



Наружные поверхности



Внутренние поверхности

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ СО ЩЁТКИ



- ▶ Пользуйтесь зубными щётками по возрасту и зубной пастой, содержащей фторид.
- ▶ Для маленьких детей достаточное количество зубной пасты – размером с чечевичное зерно, со временем – размером с горошину.
- ▶ У детских зубных щёток маленькая головка и мягкая щетина.

Не забывайте! Менять зубную щётку следует каждые 2–3 месяца!

GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



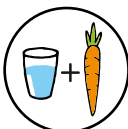
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

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

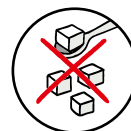


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise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

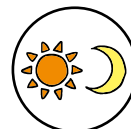
REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ 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

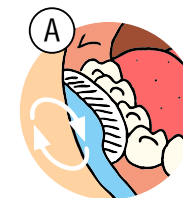


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

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!