

PFLEGEANLEITUNG FÜR GESUNDE ZÄHNE

DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



Pflegeanleitung für gesunde Zähne ARABISCH



Richtige Zahnpflege

besteht aus zwei Mal täglichem Zähneputzen. Alle zwei Monate eine neue Zahnbürste verwenden und nach jedem Essen den Mund mit Wasser ausspülen.

العناية الصحيحة بالأسنان
تنشأ من تنظيف الأسنان مرتين يوميًا،
وإستخدام فرشاة أسنان جديدة كل شهرين،
وغسل الفم بالماء كل مرة بعد تناول الطعام.



Eltern unterstützen ihre Kinder

bei der täglichen Zahnpflege. Sie kontrollieren die Dauer und Gründlichkeit des Zähneputzens und putzen eventuell nach.

يعاون الوالدان أطفالهم
أثناء العناية اليومية بالأسنان. يقومون بمتابعة مدة ودقة
تنظيف الأسنان ومراجعة التنظيف لهم إذا لزم الأمر



Zu einer gesunden Ernährung

in der Schule gehört eine gesunde Jause mit frischem Obst oder Gemüse und Vollkornprodukten. Gegen den Durst trinkt man am besten viel Leitungswasser.

لتقديم نظام غذائي صحي داخل المدرسة
يتم في المدرسة تقديم وجبة خفيفة صحية مع فاكهة وخضروات
طازجة ومنتجات مصنعة من الحبوب الكاملة. ويعد شرب
الكثير من مياه الصنبور هو أفضل طريقة للقضاء على العطش.



Sparsamer Umgang mit Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken

ist sehr wichtig für die Gesundheit. Nach dem Verzehr mit Wasser ausspülen und nach dem abendlichen Putzen nichts mehr zu sich nehmen.

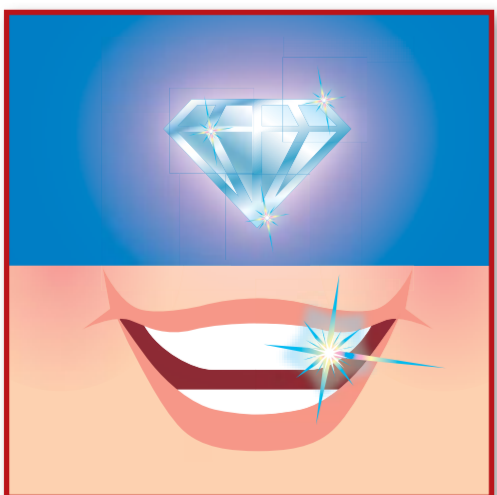
**الاقتصاد في استهلاك الحلوى والمشروبات
المحتوية على سكريات**
أمر غاية في الأهمية للحفاظ على الصحة. يتم
شطف الفم بالماء بعد الأكل والشرب
مع عدم تناول أي شيء بعد غسل الأسنان مساءً.



Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

und bei akuten Zahnschmerzen eine Zahnärztin/einen Zahnarzt besuchen. Für Versicherte übernimmt die jeweilige Krankenkasse viele zahnmedizinische Behandlungen – ohne, dass dafür zusätzliche Kosten anfallen (wie zum Beispiel für Kontrolle und einfache Füllung).

يتم فحص الأسنان مرتين في السنة
الذهاب إلى طبيب/طبيبة الأسنان في حالة وجود ألم
حاد في الأسنان. بالنسبة للأفراد المؤمن عليهم، يتولى صندوق
التأمين الصحي المخصص تغطية الكثير من علاجات الأسنان
دون أن ينشأ عنها تكاليف إضافية (مثل الفحص والحشو البسيط).



Unsere Zähne sind ein Schatz

für das ganze Leben. Sie schenken uns ein strahlendes Lächeln und helfen mit, unseren Körper fit und gesund zu halten.

أسناننا كنز يجب المحافظة عليه

للحياة بأكملها. إنها تمنحنا ابتسامة مشرقة وتساعدنا
على المحافظة على صحة وسلامة الجسم.

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