

DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



Pflegeanleitung für gesunde Zähne ENGLISCH



Richtige Zahnpflege

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

Proper dental care

consists of brushing the teeth twice daily. Use a new toothbrush every two months and rinse your mouth out with water after every meal.



Eltern unterstützen ihre Kinder

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

Parents assist their children

with daily dental care. They check how long and thoroughly their children clean their teeth for and clean them further if required.



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.

Healthy nutrition at school

includes a healthy snack of fresh fruit or vegetables and whole-grain products. The best thing to drink when thirsty is lots of tap water.



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.

Reducing the intake of sweets and sugary drinks

is very important for health. After meals, rinse your mouth out with water and don't eat anything else after brushing the teeth at night.

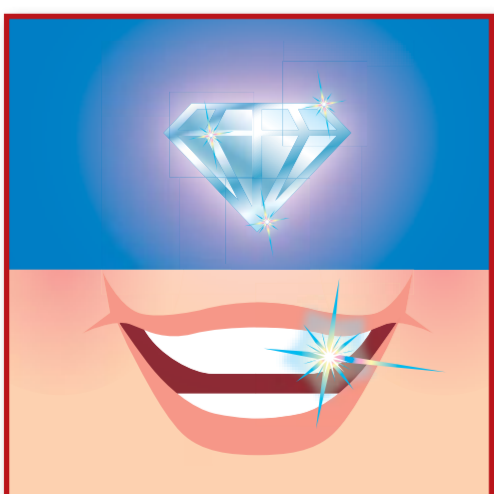


Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

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).

Have two check-ups a year

and see a dentist in case of acute toothache. If you are insured, your health fund will cover many dental treatments without you having to pay anything extra (e.g. for check-ups and simple fillings).



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.

Our teeth are an asset

throughout our life. They give us a radiant smile and help to keep our body fit and healthy.

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