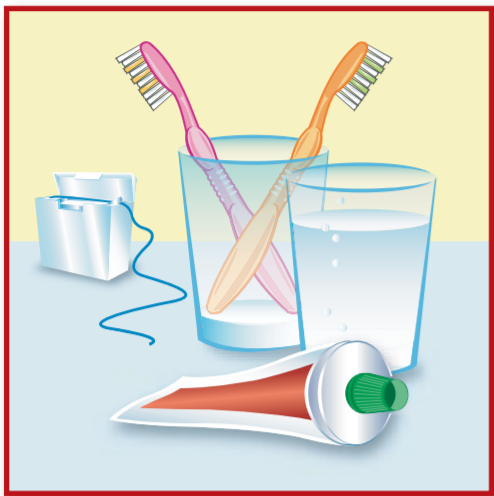


DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



Pflegeanleitung für gesunde Zähne POLNISCH



Richtige Zahnpflege

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

Poprawna higiena zębów

to mycie zębów co najmniej dwa razy dziennie. Szczoteczkę należy wymieniać co drugi miesiąc, a po każdym posiłku należy wypłukać jamę ustną.



Eltern unterstützen ihre Kinder

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

Rodzice wspierają swoich podopiecznych

przy codziennej higienie zębów. Kontrolują trwa-
nie i dokładność czyszczenia zębów i pomagają je
doczyścić, gdy zajdzie ku temu potrzeba.



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.

Na zdrowe żywienie

w szkole składa się zdrowa przekąska ze świeżymi
owocami lub warzywami i produktami pełnoziarnistymi.
Dla zaspokojenia pragnienia należy pić dużo wody.



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.

Bardzo istotna dla zdrowia jest powściągliwość

w spożywaniu słodczy i napojów wysoko-słodzonych.
Po spożyciu posiłku jamę ustną należy przepłukać
wodą, a po wieczornym czyszczeniu zębów nie należy
niczego więcej spożywać.

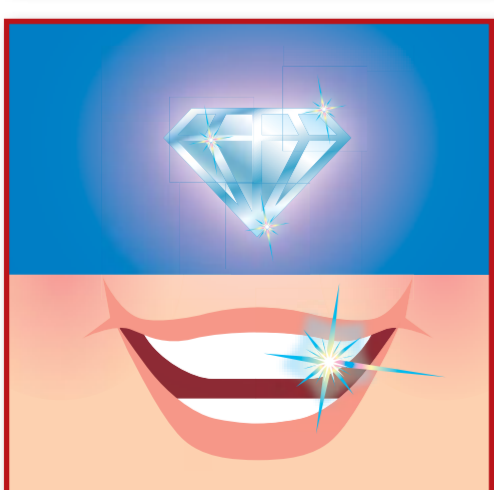


Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

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).

Należy przeprowadzać kontrolę dentystyczną dwa razy do roku,

a w przypadku ostrych bólów udać się niezwłocznie do
dentysty. Kasa chorych przejmuje koszty leczenia denty-
stycznego osób ubezpieczonych przy czym nie ponoszą
oni żadnych dodatkowych kosztów (jak na przykład koszt
kontroli dentystycznej lub wypełnienia ubytku w zębie).



Unsere Zähne sind ein Schatz

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

Zęby to cenny skarb

na całe życie. Zapewniają nam promienny uśmiech
i wpływają na utrzymanie naszego ciała w zdrowiu i
dobrej formie.

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