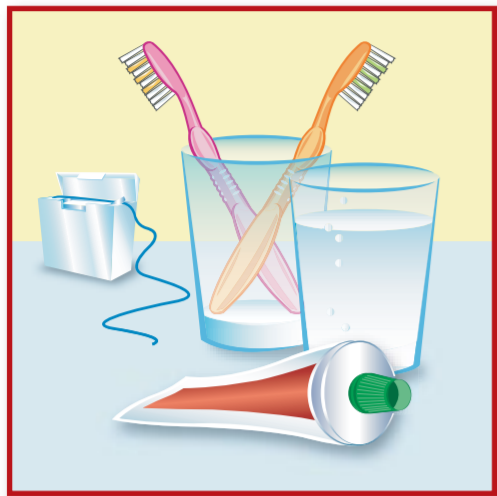


# DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



## Pflegeanleitung für gesunde Zähne RUMÄNISCH



### Richtige Zahnpflege

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

### Îngrijirea corectă a dinților

constă în curățarea dinților de două ori pe zi. Folosiți la fiecare două luni o nouă periuță de dinți și clătiți gura cu apă după fiecare masă.



### Eltern unterstützen ihre Kinder

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

### Părinții îi vor ajuta pe copii

la îngrijirea zilnică a dinților. Aceștia vor controla durata și minuțiozitatea cu care se curăță dinții și, dacă este nevoie, vor termina periajul.

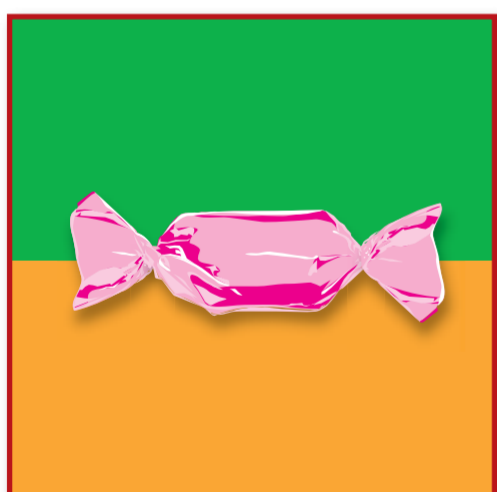


### Zu einer gesunden Ernährung

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

### Pentru o alimentație sănătoasă

în școală, există o gustare sănătoasă cu fructe și legume proaspete și produse din grâu integral. Pentru a potoli setea, cel mai bine se bea multă apă de la robinet.



### 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.

### Reducerea cât mai mult posibil a dulciurilor și băuturilor cu conținut de zahăr

este foarte importantă pentru sănătate. După consum, clătiți cu apă și nu mai mâncați sau beți după periajul de seara.

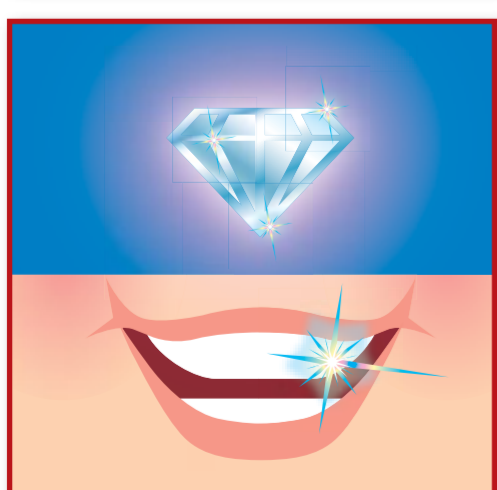


### Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

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).

### De două ori pe an la control

și în cazul durerilor acute de dinți, mergeți la un medic stomatolog. Pentru asigurați, Casa de sănătate respectivă acoperă numeroase tratamente stomatologice -fără a antrena prin aceasta costuri suplimentare (ca de exemplu pentru control și plombe ușoare).



### 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.

### Dinții noștri sunt o comoară

pentru întreaga viață. Ei ne oferă un zâmbet radios și ne ajută să ne păstrăm corpul sănătos și în formă.

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