

DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



Pflegeanleitung für gesunde Zähne RUSSISCH



Richtige Zahnpflege

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

Правильный уход за зубами

состоит из чистки зубов два раза в день. Каждые два месяца следует менять зубную щетку и после каждого приема пищи полоскать рот водой.



Eltern unterstützen ihre Kinder

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

Родители помогают своим детям

в ежедневном уходе за зубами. Они контролируют продолжительность и тщательность чистки зубов и при необходимости дочищают их.



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.

К здоровому питанию

в школе относится полезный перекус со свежими овощами и фруктами и цельнозерновыми продуктами. От жажды лучше всего пить много водопроводной воды.



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.

Осторожное обращение со сладостями и сахаросодержащими напитками

является очень важным для здоровья. После употребления сладостей нужно прополоскать рот водой, а после вечерней чистки зубов нельзя больше ничего есть.

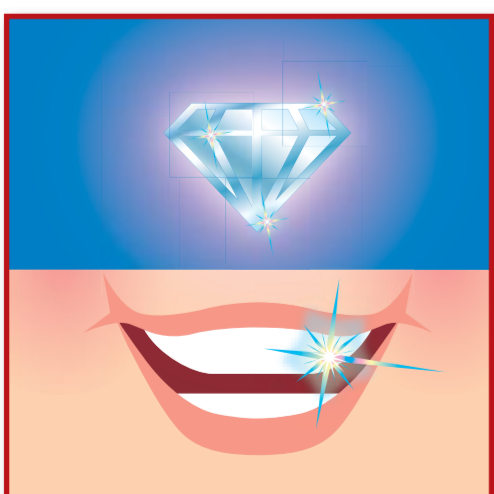


Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle

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).

Два раза в год следует ходить на профилактический осмотр,

а в случае острой зубной боли обязательно посетить стоматолога. При наличии медицинской страховки многие виды стоматологического лечения оплачивает соответствующая страховая касса – при этом вам не нужно оплачивать дополнительные расходы.



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.

Наши зубы – это сокровище

на всю жизнь. Они дарят нам сияющую улыбку и помогают сохранять тело здоровым и сильным.

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