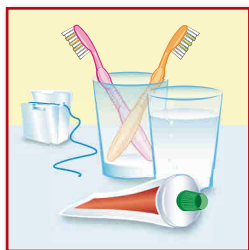


PFLEGEANLEITUNG FÜR GESUNDE ZÄHNE

DAS MUNDGESUNDHEITSPROGRAMM IN WIENER KINDERGÄRTEN UND SCHULEN



DEUTSCH



Richtige Zahnpflege

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



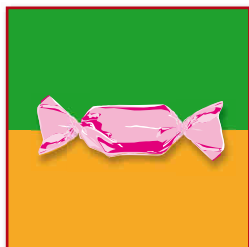
Eltern unterstützen ihre Kinder

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



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.



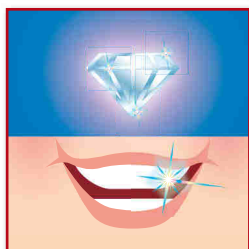
Sparsamer Umgang mit Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken

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



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).



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.

BOSNISCH / KROATISCH / SERBISCH

Pravilna higijena zubi

znači dva puta dnevno prati zube. Svaka dva meseca koristite novu četkicu za zube i nakon svakog obroka vodom isperite usta.

Roditelji podupiru svoju decu

u dnevnoj njezi zubi. Oni kontrolišu trajanje i temeljitost pranja zubi i eventualno pomažu deci u pranju zubi.

Zdrava ishrana

u školi sadrži zdravu okrepu sa svežim voćem ili povrćem i produktima od punog zrna. Za ugasiti žeđ najbolje je piti mnogo vode iz pipe.

Štedljivo uzimati slatkiše i zaslađene napitke

jako je važno za zdravlje. Nakon konzumacije vodom isprati usta, a nakon večernjeg pranja zubi ništa više ne jesti ni piti.

Dva puta godišnje na kontrolu

i kod akutnog bola zuba posetiti stomatološku ordinaciju. Za osiguranike zdravstveno osiguranje će preuzeti stomatološko lečenje, a da za to ne morate dodatno platiti (na primer za kontrolu i jednostavno punjenje zuba).

Naši zubi su blago

za čitavi život. Oni nam poklanjaju krasan osmeh i pomažu da nam telo bude u formi i zdravo.

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