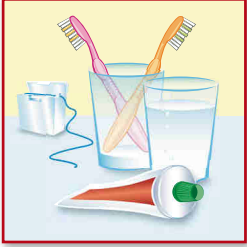


# PFLEGEANLEITUNG FÜR GESUNDE ZÄHNE

## 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.



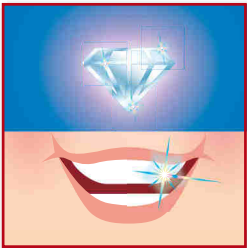
#### Sparsamer Umgang mit Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken

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.

### TÜRKİSCH

#### Doğru diş bakımı için

dişlerin günde iki kez fırçalanması gerekmektedir. Her iki ayda bir diş fırçanızı yenileyin ve her yemekten sonra ağızınızı su ile çalkalayın.

#### Ebeveynler, çocuklarının günlük diş bakımında onlara yardımcı olurlar.

Diş fırçalamanın süresini ve özenle yapılmasını kontrol ederler ve gerektiğinde çocuklarının dişlerini kendileri tekrar fırçalarlar.

#### Okulda sağlıklı beslenmek için

taze meyve veya sebze ve kepekli ürünler gibi sağlıklı ara öğünler tercih edilmelidir. Susuzluğa karşı en iyi çözüm, bol su içmektir.

#### Şekerlemeleri ve şeker içeren içecekleri az miktarlarda tüketmek

sağlığımız için çok önemlidir. Bir şeyler yiyip içtikten sonra ağızınızı su ile yıkayın ve akşam dişinizi fırçaladıktan sonra bir şey yemeyin.

#### Yılda iki kez dişlerinizi kontrol ettirin

ve akut diş ağrılarında bir diş hekimini ziyaret edin. Sağlık sigortası bulunan kişilerin birçok diş tedavi masrafını, ek masraf olmaksızın ilgili sağlık sigortaları karşılamaktadır (örneğin; kontroller ve basit dolgu için).

#### Dişlerimiz ömrümüz boyunca servetimizdir.

Bize ışıldayan gülücükler hediye edip vücudumuzun formda ve sağlıklı kalmasını sağlarlar.

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