



## صحة الأسنان صارت سهلة



### أسنان صحية من البداية



يحتاج فمك، لا سيما في فترة الحمل، عناية خاصة: سوف تحصلين لدى طبيب/ة الأسنان على مشورة خاصة بخصوص صحة الأسنان الخاصة بالأباء والأمهات الذين في انتظار مولود.

#### من المهم للعناية ما يلي:

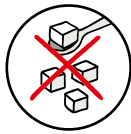
- نظام غذائي صحي منخفض السكر
- التنظيف جيدًا بالفرشاة مرتين على الأقل يوميًا
- تنظيف ما بين الأسنان
- إجراء فحص طبي لدى طبيب/ة الأسنان مرتين في العام

**لا تنسى:** إذا اعتيبت بأسنانك جيدًا، فإن ذلك لن يعود عليك بالنفع فحسب، بل إنك تحمين أسنان طفلك أيضًا من خلال ذلك.



### صحة الفم في مرحلة الطفولة المبكرة

- المص المستمر من زجاجة الرضاعة أو اللهاية غير صحي لأسنان طفلك وفكه.
- قد تعزز الرضاعة الطبيعية تطوّر اللثة ونمو الفك لدى طفلك.
- اجعلي طفلك يشرب من الكوب مبكرًا قدر الإمكان.
- بمجرد أن توجد المزيد من الأسنان، قدّمي تدريجيًا الطعام الصلب أيضًا، فإن ذلك يعزّز المضغ الصحي.
- تنبيه:** لا تُستخدم زجاجة الرضاعة كوسيلة للمساعدة على النوم.



### تجنّب السكر

- بصرف النظر عما إذا كنت تُعدينه بنفسك أم تشتريه: تجنّب الطعام والشراب المُحلّى.
- الماء هو المشروب المثالي!
- لا تسمحي بالحلوى إلا نادرًا.
- تخلّصي من بقايا الطعام في الفم بعد تناول الوجبات والحلوى عن طريق المضمضة بالماء وبلعه.
- تنبيه:** لا يعني ذلك أن المنتجات الخالية من السكر صحية. قد تضرر أيضًا الأحماض الموجودة في المشروبات الأسنان (مثل المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، وعصائر الفاكهة).



### الأسنان الأولى

- الأسنان اللبنية مهمة لطفلك؛ حتى يتعلم التحدث جيدًا، ويستطيع تناول كل شيء، والحصول على أسنان دائمة صحية بدون تسوّس وبدون تشوهات.
- تنمو الأسنان الأولى في عمر 6 شهور تقريبًا. وفي عمر 3 سنوات بعد أقصى تصبح لدى الطفل الأسنان اللبنية الكاملة.

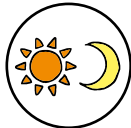
**معلومة جيدة:** اعتبارًا من السنة الخامسة تبدأ أولى الأسنان الدائمة في النمو خلف الأسنان الحالية (الضرس الطاحن).



### الفحص المنتظم

- ينبغي لك زيارة طبيب/ة الأسنان مرتين في العام – وليس فقط في حالة الألم.
- الثقة في طبيب/ة الأسنان أمر مهم! اصطحبي طفلك إلى موعد الفحص الخاص بك؛ لذلك سيعتاد على العيادة والبيئة المحيطة.

**نصيحة:** لا تهدّدي أبدًا بطبيب/ة الأسنان. ينبغي لطفلك ألا يخشى من الزيارة.



### الفم الصحي ثمرة العمل الجماعي

- نظّفي أسنان طفلك يوميًا بدءًا من أول سنّة لبنية.
- ساعدي طفلك على العناية بالأسنان – بدءًا من العام الأول من عمره وحتى العام العاشر.
- لا يهم ما إذا كنت تستخدمين فرشاة أسنان كهربائية أم عادية.
- أنت القدوة: نظّفي أسنانك مع طفلك صباحًا ومساءً. وهكذا يتعلم العناية بالأسنان مثل اللعبة.

**ساعدي:** تابعي فحص وتنظيف الأسنان!



### بالروتين والمرح يصير الأمر أسهل

- تنظيف الأسنان مرتين يوميًا أمر لا بد منه، ولكن يُسمَح بالمرح واللعب في أثناءه.
- ابتكري قصة مرحلة حول تنظيف الأسنان.
- أغاني تنظيف الأسنان تساعد: يمكنك أن تغني بنفسك أو تُشغلي أغنية مفضّلة حول تنظيف الأسنان.
- المشاركة:** تشتمل على مراحل التحدي. استمري على ذلك – كل يوم!



### النظام المتكامل لتنظيف الأسنان

- نظّفي جميع الأسنان واللثة جيدًا مرتين يوميًا، مرة في الصباح ومرة أخرى قبل النوم.
- حضّري مسبقًا للتنظيف كل بيئة في حركات صغيرة واضغطي برفق على كل منها.
- نظام 1-2-3 يساعد على تنظيف الأسنان بشكل سليم:**



أسطح المضغ



الأسطح الخارجية



الأسطح الداخلية



### ملاحظات خاصة بالفرشاة

- استخدمي فرش أسنان مناسبة للعمر ومعجون أسنان غنيًا بالفلورايد.
- بالنسبة إلى الأطفال الصغار، تكفي كمية معجون أسنان بمقدار حبة عدس، وحية بازلاء لاحقًا.
- فرش الأسنان المخصصة للأطفال لديها رأس صغير وشعيرات ناعمة.
- لا تنسى:** تغيير فرشاة الأسنان كل شهرين إلى ثلاثة شهور!

# GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



## GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



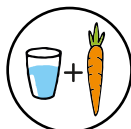
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

### Besonders wichtig sind:

- ▶ Gesunde, zuckerarme Ernährung
- ▶ Mindestens zweimal täglich gründlich putzen
- ▶ Zahnzwischenräume säubern
- ▶ Zweimal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin/zum Zahnarzt

**Nicht vergessen:** Wenn Sie Ihre Zähne sorgfältig pflegen, nützt das nicht nur Ihnen. Sie schützen dadurch auch die Zähne Ihres Kindes.

## MUNDGESUND IM BABYALTER

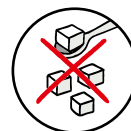


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise auch feste Nahrung an. Das fördert einen gesunden Biss.

**Aufpassen:** Die Babyflasche nicht als Einschlafhilfe verwenden!

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

## ZUCKER MEIDEN



- ▶ Egal ob selbst gemacht oder gekauft: Vermeiden Sie gezuckertes Essen und gezuckerte Getränke.
- ▶ Wasser ist das ideale Getränk!
- ▶ Erlauben Sie Süßigkeiten nur selten.
- ▶ Spülen Sie die Speisereste nach Mahlzeiten und Süßem mit einem Schluck Wasser weg.

**Achtung:** Zuckerfrei bedeutet nicht gleich gesund. Auch Säuren in Getränken können die Zähne schädigen (z. B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte).

## DIE ERSTEN ZÄHNE



- ▶ Gesunde Milchzähne sind wichtig für Ihr Kind, damit es gut sprechen lernt, alles essen kann und gesunde bleibende Zähne bekommt – ohne Karies und ohne Fehlstellung.
- ▶ Die ersten Zähne kommen mit ungefähr 6 Monaten. Spätestens mit 3 Jahren hat Ihr Kind das volle Milchgebiss.

**Gut zu wissen:** Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

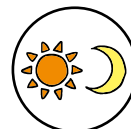
## REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ Gehen Sie zweimal im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – nicht erst bei Schmerzen.
- ▶ Vertrauen in die Zahnärztin/den Zahnarzt ist wichtig! Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Kontrolltermin mit. So gewöhnt es sich an die Ordination und die Umgebung.

**Tipp:** Drohen Sie niemals mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt. Ihr Kind soll sich nicht vor dem Besuch fürchten.

## EIN GESUNDER MUND IST TEAMWORK



- ▶ Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn täglich die Zähne Ihres Kindes.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege – vom 1. bis zum 10. Lebensjahr.
- ▶ Es ist egal, ob Sie eine elektrische oder eine normale Zahnbürste benutzen.
- ▶ Sie sind das Vorbild: Putzen Sie morgens und abends gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernt es Zahnpflege spielend.

**Helfen Sie:** Kontrollieren und putzen Sie nach!

## MIT ROUTINE UND SPASS GEHT ES LEICHTER



- ▶ Zweimal am Tag Zähneputzen ist ein Muss. Spaß und Spiel sind dabei aber unbedingt erlaubt.
- ▶ Erfinden Sie eine lustige Zahnputzgeschichte.
- ▶ Zahnputzlieder helfen: Selbst singen oder einfach das Lieblingslied zum Putz-Song machen.

**Durchhalten:** Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

## DAS 1x1 DES ZÄHNEPUTZENS

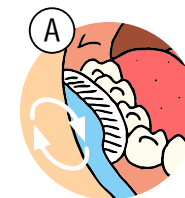


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

**KAI hilft beim richtigen Zähneputzen:**



Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

## AUF DIE BÜRSTE KOMMT ES AN



- ▶ Verwenden Sie altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta mit Fluorid.
- ▶ Bei Kleinkindern reicht eine linsengroße, später eine erbsengroße Menge Zahnpasta aus.
- ▶ Kinderzahnbürsten haben einen kleinen Kopf und weiche Borsten.

**Nicht vergessen:** Alle 2 bis 3 Monate die Zahnbürste wechseln!