

DINȚI SĂNĂTOȘI ÎN MOD SIMPLU



DINȚI SĂNĂTOȘI DE LA ÎNCEPUT



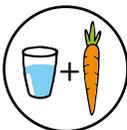
În special în timpul sarcinii, gura dvs. necesită atenție deosebită: medicul dvs. stomatolog vă va consilia în mod specific referitor la sănătatea dentară pentru părinți în devenire.

Deosebit de importante sunt:

- ▶ Alimentația sănătoasă, cu conținut scăzut de zahăr
- ▶ Spălarea dinților temeinic cel puțin de două ori pe zi
- ▶ Curățarea spațiilor interdentare
- ▶ Control la medicul stomatolog de două ori pe an

Nu uitați: Atunci când vă îngrijiți dinții cu atenție, acest lucru nu vă folosește doar dvs. Astfel protejați de asemenea și dinții copilului dvs.

SĂNĂTATE ORALĂ LA BEBELUȘI



- ▶ Suptul continuu la biberon sau la suzetă nu este sănătos pentru dinții și maxilarul copilului dvs.
- ▶ Alăptarea poate ajuta la dezvoltarea vorbirii și a maxilarului copilului dvs.
- ▶ Lăsați-vă copilul cât mai devreme posibil să bea din cană.
- ▶ De îndată ce au ieșit mai mulți dinți, oferiți-i copilului treptat și hrană solidă. Aceasta facilitează o mușcătură sănătoasă.

Atenție: Biberonul nu se utilizează ca ajutor de adormit copilul!

EVITAȚI ZAHĂRUL



- ▶ Indiferent dacă sunt făcute în casă sau cumpărate: evitați alimentele și băuturile cu conținut de zahăr.
- ▶ Apa este băutura ideală!
- ▶ Dați doar rar dulciuri copilului!
- ▶ Spălați resturile de mâncare după mese și dulciurile cu o înghițitură de apă.

Atenție: Fără zahăr nu înseamnă sănătos. De asemenea, acizii din băuturi pot dăuna dinților (de ex. băuturi nealcoolice carbogazoase, băuturi energizante, sucuri de fructe).

PRIMII DINȚI



- ▶ Dinții de lapte sănătoși sunt importanți pentru copilul dvs., pentru a putea să vorbească bine, să mănânce tot și să aibă dinți permanenți sănătoși – fără carii și fără deformare.
- ▶ Primii dinți apar la aproximativ 6 luni. Cel mai târziu la 3 ani, copilul dvs. are dentiția de lapte completă.

Bine de știut: Începând cu al cincilea an de viață apar deja în spatele danturii primii dinți permanenți (al șaselea dinte).

CONTROL REGULAT



- ▶ Consultați medicul dvs. stomatolog de două ori pe an – nu doar când apar dureri.
- ▶ Încrederea în medicul stomatolog este importantă! Duceți-vă și copilul la programarea dvs. de control. Astfel, acesta se obișnuiește cu cabinetul medical și mediul ambiant.

Sfat: Nu faceți niciodată amenințări legate de medicul stomatolog. Copilului dvs. nu trebuie să-i fie frică de mersul la medicul stomatolog.

MUNCĂ ÎN ECHIPĂ PENTRU O DENTIȚIE SĂNĂTOASĂ



- ▶ Periați zilnic dinții copilului dvs. din momentul apariției primului dinte de lapte.
- ▶ Ajutați-vă copilul la îngrijirea dinților – din primul an de viață până la 10 ani.
- ▶ Nu contează dacă folosiți o periuță de dinți electrică sau normală.
- ▶ Dvs. sunteți exemplul: periați-vă dinții în fiecare dimineață și seară împreună cu copilul. În acest mod, copilul învață cu ușurință îngrijirea dinților.

Ajutați: Controlați-l și periați-l și dvs.!

E MAI UȘOR PRIN RUTINĂ ȘI DISTRAȚIE



- ▶ Periajul dinților de două ori pe zi este obligatoriu. Distracția și jocul sunt însă permise fără restricții.
- ▶ Inventati o poveste amuzantă pentru curățarea dinților.
- ▶ Cântecel pentru curățarea dinților ajută: Cântați singur sau pur și simplu faceți din melodia preferată „melodia dinților”.

Perseveranți: Aici vor exista și etape de încăpățănare. Aveți răbdare – în fiecare zi!

UN DUO PERFECT ÎN PERIAJUL DINȚILOR

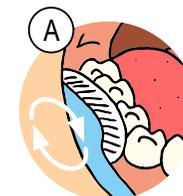


- ▶ Periați temeinic de două ori pe zi toți dinții și gingia. În fiecare dimineață și înainte să mergeți la culcare.
- ▶ Periați fiecare dinte cu mișcări scurte și apăsați doar ușor.

KAI ajută la periajul corect al dinților:



Suprafețe
ocluzale



Suprafețe
exterioare



Suprafețe
interioare

ÎN PRIMUL RÂND CONTEAZĂ PERIUȚA



- ▶ Utilizați periuțe de dinți conform vârstei cu pastă de dinți cu fluor.
- ▶ La copii mici este suficientă o cantitate de pastă de dinți de mărimea unui bob de linte, mai târziu o cantitate de mărimea unui bob de mazăre.
- ▶ Periuțele de dinți pentru copii cu un cap mic și perii moi.

Nu uitați: Schimbați periuța de dinți la fiecare 2 până la 3 luni!

GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



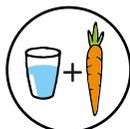
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

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).

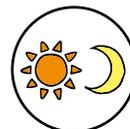
REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ 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!