

# ЗДОРОВІ ЗУБИ – ЦЕ ТАК ЛЕГКО



## ЗДОРОВІ ЗУБИ ВІД САМОГО ПОЧАТКУ



Насамперед, під час вагітності слід приділити особливу увагу своєму роту: у свого стоматолога ви отримаєте фахову пораду щодо здоров'я зубів майбутніх батьків.

### Найважливішим є:

- ▶ здорове харчування з мінімальним вмістом цукру
- ▶ ретельне чищення зубів принаймні двічі щодня
- ▶ чищення проміжків між зубами
- ▶ контроль у стоматолога двічі на рік
- ▶ Не забувайте: якщо ви дбайливо доглядатимете за своїми зубами, це буде корисно не лише для вас. Цим ви захищаєте зуби своєї дитини

## ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ У ВІЦІ НЕМОВЛЯТИ



- ▶ Постійне смокання з пляшечки або тримання в роті пустышки не є здоровим для зубів та ясен вашої дитини.
- ▶ Годування грудьми стимулює мовні здатності та розвиток щелепи вашого малюка.
- ▶ Нехай малюк якомога скоріше починає пити з чашки.
- ▶ Коли з'являться перші кілька зубчиків, поступово переходьте на харчування твердою їжею. Це допомагає сформувати здоровий прикус.

**Обережно!** Не давайте немовляті пляшечку як засіб для засинання!

У перебігу реформи охорони здоров'я відомством соціального страхування та міською управою Відня створено Земельний фонд сприяння охороні здоров'я. Наша програма фінансується із цього фонду.

## УНИКАЙТЕ ЦУКРУ



- ▶ Чи зроблені страви власноруч, чи куплені: уникайте солодких страв та напоїв, які містять цукор.
- ▶ Вода – ось ідеальний напій!
- ▶ Дозволяйте дитині солодощі лише зрідка.
- ▶ Після їжі слід прополіскувати рота від решток страв та солодощів ковтком води.

**Увага!** Страви, які не містять цукру, не стають автоматично здоровими. Зуби можуть бути пошкоджені також кислотами, які містяться у напоях (зокрема, прохолоджувальні напої, енергетики, фруктові соки)

## ПЕРШІ ЗУБИ



- ▶ Здорові молочні зуби дуже важливі для вашої дитини, оскільки вони вчать її правильно розмовляти, їсти будь-яку їжу та отримати здорові корінні зуби – без карієсу та дефектів.
- ▶ Перші зуби з'являються приблизно у віці 6 місяців. Не пізніше ніж у 3 роки дитина матиме повний комплект молочних зубів.

**Необхідно знати:** Починаючи з 5-го року життя позаду зубів прорізуються перші корінні зуби (6-й зуб).

## РЕГУЛЯРНИЙ КОНТРОЛЬ



- ▶ Двічі на рік відвідайте стоматолога – не тільки після того, як зуби почнуть боліти.
- ▶ Дуже важливо є довіра до зубного лікаря! Беріть дитину із собою, коли ви самі приходите до лікаря на контроль. Так дитина звикне до медичного кабінету та його обладнання.

**Порада:** Ніколи не лякайте дитину зубним лікарем! Ваша дитина не повинна лякатися візиту.

## ЗДОРОВИЙ РОТ – ЦЕ КОМАНДНА РОБОТА



- ▶ Починаючи з першого молочного зубчика вашої дитини чистити її зуби щоденно.
- ▶ Допомагайте дитині чистити зуби – з 1-го до 10-го року життя.
- ▶ При цьому немає значення, чи користуєтесь ви електричними або звичайними зубними щітками.
- ▶ Ви маєте бути зразком: чистьте зуби вранці та ввечері разом з дитиною. Так дитина граючись навчиться чистити зуби.

**Допомагайте:** перевіряйте якість чищення та підчищайте!

## ПОЄДНУЙТЕ ОБОВ'ЯЗКОВУ ПРОЦЕДУРУ З ГРОЮ – ЦЕ БУДЕ ЛЕГШЕ



- ▶ Чистити зуби двічі на день – це обов'язок.
- ▶ При цьому, безумовно, дозволяється гра та забава.
- ▶ Вигадуйте веселі історії про чищення зубів.
- ▶ Допоможуть пісеньки про чищення зубів: співайте самі або просто перетворіть свою улюблену пісню пісенькою про чищення зубів.

**Наполегливість:** завжди трапляються фази спротиву. Наполягайте – кожного дня!

## АБЕТКА ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ



- ▶ Чистити зуби слід ретельно, двічі на день, не оминаючи жодного зуба, а також чистити ясна. Завжди вранці та перед сном
- ▶ Працювати щіткою короткими рухами зуб за зубом, натискати лише обережно.

**Скорочення ЖЗВ допоможе вам запам'ятати правильний метод чищення зубів:**

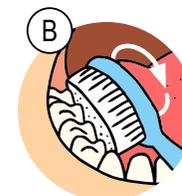
(текст до ілюстрації ЖЗВ)



Жувальні  
поверхні



Зовнішні  
поверхні



Внутрішні  
поверхні

## ЩІТКА – ЦЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО



- ▶ Користуйтеся зубними щітками відповідно до віку, а також зубною пастою з фтором.
- ▶ Для малих дітей достатньо буде пасти розміром із сочевицю, згодом – розміром з квасоля.
- ▶ Дитячі зубні щітки мають маленьку головку та м'яку щетину.

**Не забувайте:** Кожні 2–3 місяці міняти зубну щітку!

# GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



## GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



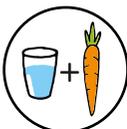
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

### 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).

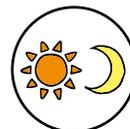
## REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ 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!