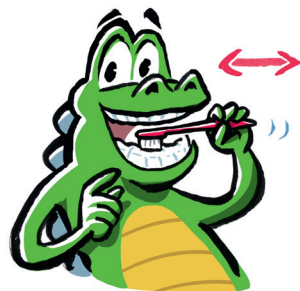


KAI*



Powierzchnie żujące

Czyszczyć zęby w tą i w tamtą, a zachwycą białą barwą!



Powierzchnie zewnętrzne

Na zewnątrz szczotkuję, od czerwonego do białego, zataczając krąg, – lubi to każdy ząb!



Powierzchnie wewnętrzne

Na resztki jedzenia zaradzi ruch wymiatający, a każdy ząbek będzie błyszczący!

Wskazówki dotyczące zdrowych zębów mlecznych

- od pierwszego zęba mlecznego: myć zęby w domu dwa razy dziennie, rano i wieczorem
- od drugiego roku życia: dodatkowe mycie zębów raz dziennie w punkcie opieki dziennej
- od szóstego miesiąca życia: dwa razy w roku udać się do gabinetu dentystycznego na kontrolę
- spożywać dużą ilość świeżych warzyw i owoców
- rzadko jeść produkty zawierające cukier
- pić głównie wodę i niesłodzoną herbatę
- napoje pić z kubka lub filiżanki
- stosować pastę do zębów dla dzieci z fluorem i fluorowaną solą kuchenną



www.lag-berlin.de

Adresy

Najprostszym sposobem na znalezienie dentysty w Waszej okolicy jest skorzystanie z bazy danych Berlińskiego Towarzystwa Stomatologicznego:

www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnarztsuche

Porady w kwestiach stomatologicznych można uzyskać w okręgowych przychodniach stomatologicznych (ZÄD):

- Charlottenburg-Wilmersdorf, tel. (030) 9029-16233
- Friedrichshain-Kreuzberg, tel. (030) 90298-8317 i -2731
- Lichtenberg, tel. (030) 90296-7614
- Marzahn-Hellersdorf, tel. (030) 90293-3716
- Mitte, tel. (030) 9018-45189 i -45192
- Neukölln, tel. (030) 90239-3490
- Pankow, tel. (030) 90295-2875
- Reinickendorf, tel. (030) 90294-5173 i -5174
- Spandau, tel. (030) 90279-2453
- Steglitz-Zehlendorf, tel. (030) 90299-3607
- Tempelhof-Schöneberg, tel. (030) 90277-6520
- Treptow-Köpenick, tel. (030) 90297-4005

Na wszystkie pytania dotyczące zdrowia zębów odpowiada Zarejestrowana Berlińska Krajowa Grupa Robocza ds. Zapobiegania Chorobom Zębów (profilaktyka grupowa) (LAG) tel. (030) 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

Przy przyjaznym wsparciu następujących podmiotów: Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG), Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH), Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG Berlin)

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Prasa i public relations
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Tel. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Zdjęcia:
zdjęcie na okładce
© iStock.com/Anastasia Korchagina
Wewnątrz od lewej do prawej
© iStock.com/taonga, iStock.com/fizkes, iStock.com/peakSTOCK,
iStock.com/PeopleImages

Projekt i Druk:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Departament Senatu ds. Nauki, Zdrowia i
Opieki. Sierpień 2024 r

Polski



PROMIENNIE PIĘKNY UŚMIECH DZIECKA

Zdrowe zęby mleczne wymagają pielęgnacji!

BERLIN



* KAI to skrót od pierwszych liter niemieckich słów powierzchnia żująca (K), powierzchnia zewnętrzna (A) i powierzchnia wewnętrzna (I).

Drodzy Rodzice,

zdrowe zęby mleczne odgrywają ważną rolę w różnych obszarach życia Waszych dzieci:

- gryzienie pożywienia
- rozwój mowy
- zachowanie przestrzeni dla kolejnych zębów.

Zęby mleczne są szczególnie podatne na próchnicę, ponieważ szkliwo jest bardzo miękkie. Płytką nazębna składa się z bakterii gromadzących się na powierzchni zębów. Bakterie te przekształcają żywność i napoje zawierające cukier i węglowodany w kwas, który atakuje szkliwo zębów. Dzięki szczotkowaniu zębów można usunąć resztki jedzenia i płytkę nazębną, zapobiegając w ten sposób próchnicy.

Chore zęby mleczne mogą powodować silny ból. To kolejny powód, dla którego tak ważna jest właściwa pielęgnacja zębów dziecka. Dzięki niej Wasze dziecko będzie miało nie tylko zdrowe zęby, ale i promienny uśmiech!



Szczotkowanie zębów

Do 2. roku życia

Szczotkuj zęby dziecka dwa razy dziennie – rano i wieczorem – pastą do zębów dla dzieci z fluorem (1000 ppm fluoru), przy czym ilość pasty na szczoteczce powinna odpowiadać ziarenku ryżu. Suplementację witaminy D zaleca lekarz pediatra.

Od 2. roku życia

Szczotkuj zęby dziecka dwa razy dziennie – rano i wieczorem – pastą do zębów dla dzieci z fluorem (1000 ppm fluoru), przy czym ilość pasty na szczoteczce powinna odpowiadać wielkości ziarenka grochu.

W przypadku małych dzieci należy samemu przejąć szczotkowanie zębów, w przypadku starszych dzieci należy szczotkować zęby wieczorem do momentu, aż dziecko w płynny sposób opanuje pisanie.

Zapewni to zdrowie zębów mlecznych!

Gabinet Stomatologiczny

Od około 6 miesiąca życia należy zabierać dziecko do gabinetu dentystycznego dwa razy w roku. Tam można wcześniej wykryć i wyleczyć początkowe uszkodzenia zębów.

W gabinecie stomatologicznym jest także Berlińska Karta Zdrowia Jamy Usnej Dziecka (Berliner Kinderzahnpass). W karcie wskazano, kiedy należy udać się z dzieckiem na badania profilaktyczne i kontrolne.

Osoby posiadające ustawowe ubezpieczenie zdrowotne w wieku od 6 do 33 miesięcy mają prawo łącznie do trzech badań wczesnego wykrywania (FU).

1. badanie wczesnego wykrywania od 6 do 9 miesiąca życia
2. badanie wczesnego wykrywania od 10 do 20 miesiąca życia
3. badanie wczesnego wykrywania od 21 do 33 miesiąca życia



Zdrowe odżywianie

Zadbaj o to, aby Wasze dziecko jadło i piło zdrowo.

- Mleko matki jest najlepszym pożywieniem dla najmłodszych.
- W przypadku starszych dzieci należy zadbać o bezcukrową, zdrową dietę z dużą ilością owoców, warzyw i pieczywa ziarnistego.
- Do gaszenia pragnienia zalecana jest woda pitna, woda mineralna lub niesłodzona herbata.
- Gdy tylko Wasze dziecko będzie w stanie utrzymać kubek, należy zaprzestać używania butelki do karmienia.
- Fluor pomaga wzmocnić zęby mleczne dzieci.
- Do gotowania można używać fluoryzowanej soli kuchennej.

