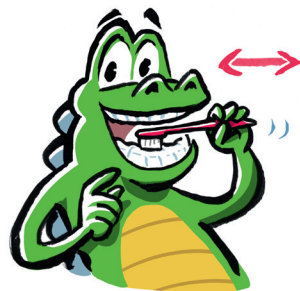


KAI*



Mặt nghiêng

Đánh răng qua lại đâu có khó!



Mặt bên ngoài

Chúng ta chải theo chuyển động tròn từ đỏ đến trắng ở bên ngoài!



Mặt bên trong

Chà đi, chà lại, tất cả mảnh vụn đều biến đi!

Lời khuyên để có răng sữa khỏe mạnh

- từ răng sữa đầu tiên:
Đánh răng tại nhà hai lần một ngày, sáng và tối
- từ năm tuổi thứ hai:
Ngoài ra, đánh răng mỗi ngày 1 lần tại nhà trẻ
- từ tháng tuổi thứ sáu:
Thăm khám nha sĩ 2 lần một năm để kiểm tra
- ăn nhiều rau và trái cây tươi
- hạn chế thực phẩm có đường
- Uống nhiều nước và trà không đường
- Uống đồ uống từ cốc hoặc tách
- Sử dụng kem đánh răng dành cho trẻ em có fluoride và muối có fluoride



www.lag-berlin.de

Địa chỉ

Cách dễ nhất để tìm nha sĩ trong khu vực của bạn là sử dụng cơ sở dữ liệu của Hiệp hội Nha khoa Berlin:
www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnarztsuche

Bạn có thể nhận lời khuyên cho những thắc mắc về nha khoa từ các dịch vụ nha khoa (ZÄD) tại các quận:

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

Nhóm công tác ngăn ngừa bệnh răng miệng của bang Berlin (Phòng ngừa theo nhóm) e. V. (LAG) sẽ giải đáp mọi câu hỏi về sức khỏe răng miệng. Điện thoại: 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

Sự hỗ trợ thân thiện của: Hiệp hội Nha sĩ Liên bang trong Dịch vụ Y tế Công cộng e. V. (BZÖG), Trường Y tế Công cộng Berlin tại Charité (BSPH), Nhóm công tác bang Berlin về phòng ngừa bệnh răng miệng (Phòng ngừa theo nhóm) e. V. (LAG Berlin)

Vietnamesisch

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Ấn phẩm và quan hệ công chúng
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Điện thoại: (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Ảnh:
Titel © iStock.com/Anastasia Korchagina
Bên trong từ trái sang phải
© iStock.com/taonga, iStock.com/fizkes,
iStock.com/peakSTOCK,
iStock.com/PeopleImages

Thiết kế và in ấn:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Sở Khoa học Chăm Sóc Sức khỏe của
Thượng viện. Tháng tám 2024



NỤ CƯỜI TRẺ THƠ ĐẸP RẠNG NGỜI

Răng sữa khỏe mạnh cần được chăm sóc!

BERLIN



* KAI là viết tắt của các chữ cái đầu tiên của các từ tiếng Đức Mặt nhai (K), Mặt bên ngoài (A) và Mặt bên trong (I)

Kính gửi phụ huynh,

răng sữa khỏe mạnh rất quan trọng đối với con quý vị:

- để nhai thức ăn
- để phát triển ngôn ngữ
- để giữ khoảng trống cho các răng tiếp theo.

Răng sữa đặc biệt dễ bị sâu răng vì men răng rất mềm. Mảng bám được tạo thành từ vi khuẩn tích tụ trên bề mặt răng. Những vi khuẩn này chuyển đổi thực phẩm và đồ uống có chứa đường và carbo-hydrate thành axit, làm hỏng men răng. Đánh răng có thể loại bỏ các mảnh thức ăn và mảng bám, qua đó ngăn ngừa sâu răng.

Răng sữa bị bệnh có thể gây đau nghiêm trọng. Đây cũng là lý do quý vị cần chăm sóc răng miệng tốt cho con mình. Khi đó con quý vị sẽ không chỉ giữ được hàm răng khỏe mạnh mà còn có nụ cười rạng rỡ!



Phòng khám nha khoa

Từ khoảng 6 tháng tuổi, quý vị nên đưa trẻ đến phòng khám nha khoa hai lần một năm. Khi đó, tổn thương răng mới chớm có thể được phát hiện và điều trị sớm.

Phiếu răng trẻ em Berlin cũng có sẵn tại văn phòng nha khoa. Phiếu này cho biết khi nào quý vị nên đưa con mình đi khám và chăm sóc phòng ngừa.

Những người có bảo hiểm y tế theo luật định trong độ tuổi từ 6 đến 33 tháng được quyền thực hiện ba lần khám phát hiện sớm (FU).

1. FU từ 6 đến 9 tháng tuổi
2. FU từ 10 đến 20 tháng tuổi
3. FU từ 21 đến 33 tháng tuổi



Đánh răng

Cho tới sinh nhật 2 tuổi

Đánh răng cho con quý vị hai lần một ngày với một lượng kem đánh răng dành cho trẻ em có fluoride (1000 ppm fluoride) cỡ hạt gạo, vào buổi sáng và buổi tối. Phòng khám nhi khoa sẽ kê toa vitamin D.

Từ sinh nhật 2 tuổi

Đánh răng cho con quý vị hai lần một ngày với một lượng kem đánh răng dành cho trẻ em có fluoride (1000 ppm fluoride) cỡ hạt đậu, vào buổi sáng và buổi tối.

Đối với trẻ nhỏ, quý vị phải đánh răng cho trẻ, đối với trẻ lớn hơn, tiếp tục đánh răng vào buổi tối cho đến khi trẻ thành thạo.

Đây là cách răng sữa luôn khỏe mạnh!



Ăn uống lành mạnh

Hãy đảm bảo con quý vị ăn và uống lành mạnh.

- Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ nhỏ.
- Đối với trẻ lớn hơn, hãy đảm bảo chế độ ăn không đường, lành mạnh với nhiều trái cây, rau và bánh mì ngũ cốc.
- Để làm dịu cơn khát, nên ưu tiên uống nước lọc, nước khoáng hoặc trà không đường.
- Ngay khi con quý vị có thể cầm cốc, hãy ngừng sử dụng bình bú.
- Fluoride giúp tăng cường răng sữa của con quý vị.
- Quý vị có thể sử dụng muối có fluoride để nấu ăn.

