

KAI*



Жевательные поверхности

Туда-сюда, туда-сюда, почистим зубы без труда!



Наружные поверхности

От десны и до десны, по кругу чистим зубы мы!



Внутренние поверхности

Подметаем, подметаем, крошки смело вычищаем!

Советы для здоровья молочных зубов

- С первого молочного зуба: чистите зубы дома два раза в день: утром и вечером
- Со второго года жизни: дополнительная чистка зубов один раз в день в детском саду
- С шестого месяца жизни: проходите осмотр у стоматолога 2 раза в год
- Побольше свежих овощей и фруктов
- Поменьше продуктов с высоким содержанием сахара
- Отдавайте предпочтение воде и несладкому чаю
- Предлагайте напитки в кружке или чашке
- Используйте детскую зубную пасту с фтором и фторированную поваренную соль



 www.lag-berlin.de

Адреса

Самый простой способ найти стоматолога в своем районе — воспользоваться базой данных Палаты врачей-стоматологов федеральной земли Берлин: www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnartzsuche

Консультацию по вопросам стоматологии можно получить в районных стоматологических службах (ZÄD):

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

На все вопросы о здоровье зубов можно получить ответ в Берлинском земельном объединении по профилактике стоматологических заболеваний (групповая профилактика) (LAG). тел. 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

При поддержке: Федеральный союз стоматологов общественного здравоохранения (BZÖG), Берлинская школа общественного здравоохранения при Шарите (BSPH), Берлинское земельное объединение по профилактике стоматологических заболеваний (групповая профилактика) (LAG Berlin)



Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Пресса и связи с общественностью
Oranienstraße 106, 10969 Berlin (Берлин)
Тел. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Фотографии:
обложки © iStock.com/Anastasia Korchagina
Внутри слева направо
© iStock.com/taonga, iStock.com/
fizkes, iStock.com/peakSTOCK, iStock.com/
PeopleImages

Дизайн и печать:
KONIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Главное управление по вопросам науки,
здравоохранения и ухода. Август 2024 года

Russisch

ЛУЧЕЗАРНАЯ УЛЫБКА РЕБЕНКА

Здоровые молочные зубы нуждаются в уходе!

BERLIN



* KAI — это первые буквы русских слов жевательная поверхность (K), наружная поверхность (A) и внутренняя поверхность (I)

Уважаемые родители,

Здоровые молочные зубы очень важны для вашего ребенка:

- для пережевывания пищи,
- для развития речи,
- для сохранения места для следующих зубов.

Молочные зубы особенно подвержены кариесу, поскольку их эмаль очень мягкая. Зубной налет состоит из бактерий, которые скапливаются на поверхности зуба. Эти бактерии превращают сахаросодержащие и углеводистые продукты и напитки в кислоту, которая разрушает эмаль. Чистка зубов может удалить частицы пищи и налет и тем самым предотвратить кариес.

Больные молочные зубы могут вызывать сильную боль. Это еще одна причина, по которой так важно хорошо заботиться о зубах своего ребенка. Тогда ваш ребенок сохранит не только здоровые зубы, но и свою лучезарную улыбку!



Чистка зубов

До двух лет:

Чистите зубы ребенку два раза в день утром и вечером детской зубной пастой с фтором (1000 ppm фтора), набирая на щетку количество пасты размером с рисовое зернышко. Педиатр прописывает витамин D.

С двух лет

Чистите зубы ребенку два раза в день утром и вечером детской зубной пастой с фтором (1000 ppm фтора), набирая на щетку количество пасты размером с горошину.

Детям младшего возраста родители должны чистить зубы сами, детям постарше — продолжать чистить зубы вечером до тех пор, пока ребенок не научится.

Так молочные зубы останутся здоровыми!

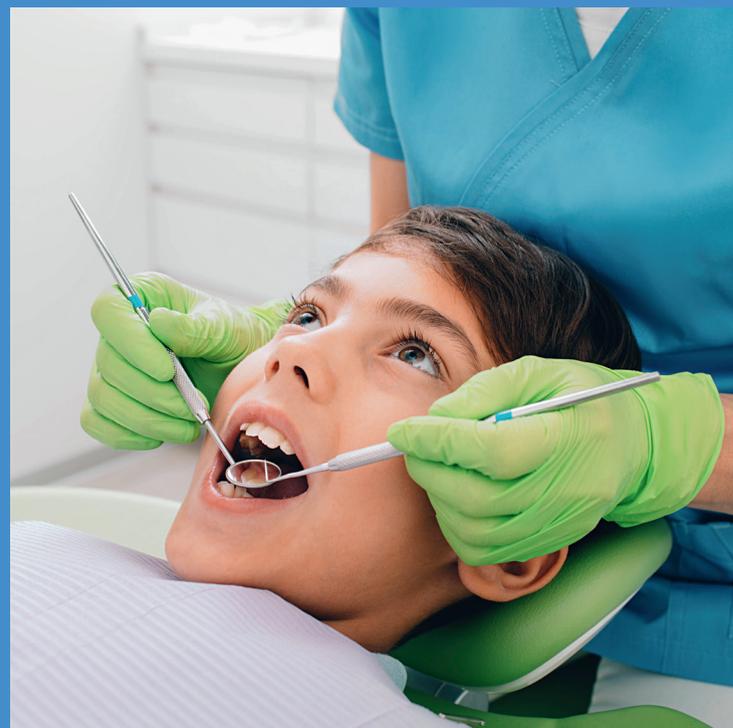
Стоматологическая практика

Примерно с 6-месячного возраста нужно два раза в год водить ребенка на прием к стоматологу. Он может обнаружить и вылечить зарождающиеся повреждения зубов на ранней стадии.

В стоматологической клинике вы также можете получить берлинский детский стоматологический паспорт. В паспорте указано, когда приводить ребенка на профилактические осмотры и обследования.

Застрахованные дети в возрасте от 6 до 33 месяцев имеют право на три профилактических осмотра (ПО).

1. ПО с 6-го по 9-й полный месяц жизни
2. ПО с 10-го по 20-й полный месяц жизни
3. ПО с 21-го по 33-й полный месяц жизни



Здоровое питание

Следите за тем, чтобы у вашего ребенка было здоровое питание.

- Лучшая еда для самых маленьких — грудное молоко.
- Детям постарше обеспечьте здоровое питание с низким содержанием сахара, большим количеством фруктов, овощей и зернового хлеба.
- Для утоления жажды выбирайте питьевую воду, минеральную воду или несладкий чай.
- Как только ваш ребенок научится держать чашку, перестаньте использовать бутылочку для кормления.
- Фтор помогает укрепить молочные зубы ваших детей.
- Для приготовления пищи можно использовать фторированную поваренную соль.