

┌ Porque necesito dientes sanos?

español

Padres:

Porque necesito dientes sanos?

La naturaleza nos regala dientes sanos.

Cuidandolos de la manera apropiada y con una nutrición sana, nuestros dientes y las encias quedarán siempre sanos!

Esta hoja informativa os ofrece algunas propuestas para evitar la caries y la gingivitis dental.

Protega usted sus dientes antes de perderlosy para evitar sus consecuencias.

Esto debería hacer:

- ┌ Comer comidas dulces y azúceradas solamente durante las comidas principales.
- ┌┌ Evitar de comer cosas dulces entre comidas.
- ┌┌ Lavarse los dientes tres veces al dia con pasta de dientes que contenga flúor.
- ┌┌ Cambiar los cepillos de dientes regularmente, como muy tarde despues de tres meses.
- ┌┌ Ayudar lavarse los dientes a los niños menores de 6 años.
- ┌┌ Usar para la cocina la sal de la caja verde porque contiene flúor.
- ┌┌ Usar para los niños mayores de 6 años y para los adultos una vez por la semana jalea de flúor (Fluoridgelée, se compra en las farmacias o en las droguerías).
- ┌ Visitar consulta de dentista por lo menos una vez al año .

Importante:



sin azucar, clinicamente aprobado

- ┌ Caries (agujeros en los dientes) es una consecuencia por comer alimentos azucarados y alimentos que contienen azucar, como Ketchup, Te frio, galletas integrales etc.
- ┌ La merienda deberia ser fruta, pan, galletas de arroz, zanahoria, nueces, requésón, leche o te sin azucar.
- ┌ No recompense sus hijos con dulces!
- ┌ La definición "sin azucar" significa que no tiene azucar cristalino, pero puede contener otro tipo de azucar como fructosa o glucosa. También esos alimentos que contienen este tipo de azucar producen la caries.
- ┌ Los alimentos que pone "Zahnfreundlich" aseguran que no contienen azucar y podrian dañar a los dientes de alguna manera.
- ┌ La primera dentición es muy importante porque aparte que los necesitamos para comer y hablar, nos reservan el espacio para los dientes de la segunda dentición. La caída temprana de los dientes podrian causar problemas de sitio para los que siguen. Por eso es muy importante cuidar la primera dentición y ahorrar a los niños muchos dolores.
- ┌ Observando estas recomendaciones ustedes se ahorran muchos dolores, miedos, tiempo y dinero. Así conservará para toda la vida una sonrisa soleada.