

Г Бабушка, зачем мне здоровые зубы?

русский

04

БЮЛЛЕТЕНЬ

Уважаемые родители,

Всем нам природа подарила здоровые зубы.

Десна и зубы могут оставаться здоровыми всю жизнь – при условии правильного питания и соответствующего ухода!

Этот бюллетень подскажет вам, как уберечь свои зубы от повреждений. Разрушения зубов вполне можно избежать.

Предохраняйте свои зубы от кариеса и его последствий.

Что предпринять:

- Г Потреблять блюда, содержащие сахар и муку, нужно только за обедом.
- Г Избегайте перекусывать сладостями.
- Г Три раза в день необходимо чистить зубы зубной пастой с содержанием флуоридов.
- Г Регулярно, не менее одного раза в три месяца, нужно менять зубные щетки.
- Г Помогайте детям в возрасте до 6 лет чистить зубы.
- Г Для приготовления пищи используйте зеленую соль с повышенным содержанием флуоридов.
- Г Детям от 6 лет и взрослым рекомендуется один раз в неделю обрабатывать зубы специальным желе с содержанием флуоридов (продаются в аптеках и «дрогоери-марктах»).
- Г Раз в год консультируйтесь у зубного врача.

Это важно:



Не вредит зубам – научно доказано!!!

Кариес (= дырки в зубах), как правило, возникает вследствие неумеренного потребления сахара – в том числе и скрытого сахара (кетчуп, мюсли, «айсти»).

Если вам захотелось перекусить – почему бы не использовать фрукты, хлеб, изделия из риса, орехи, творог, молоко или чай без сахара?

Не поощряйте детей при помощи сладостей!

Не обольщайтесь, если увидите на упаковке надпись „ohne Zucker“ или „Zuckerfrei“ (без сахара). Это, на самом деле, обозначает всего лишь, что при изготовлении этих продуктов не использовался кристаллический сахар. А ведь существуют и другие виды сахара – фруктовый или виноградный сахар, например. Продукты с содержанием такого сахара также могут стать причиной возникновения кариеса.

Помните, что только надпись „Zahnfreundlich“ («НЕ ВРЕДИТ ЗУБАМ») может служить гарантией того, что ваши зубы не будут страдать от кариеса.

Молочные зубы играют очень важную роль, поскольку, исполняя обычные функции, они также готовят десна к появлению коренных, «взрослых», зубов. При ранней потере молочных зубов может наступить неравномерное развитие десен, поэтому надлежащий уход за зубами должен начинаться уже на «молочной» стадии. Уберегите Ваших детей от боли и неприятностей, связанных с кариесом.

Соблюдение вышеизложенного поможет избежать лишней боли и сэкономить деньги и время. Воспримите серьезно высказанные рекомендации – и сияющая улыбка останется с Вами на всю жизнь.