



Die ersten Zähne

ZAHNÄRZTLICHE PROPHYLAXE BEI KLEINKINDERN

الاسنان الاولى طب الأسنان الوقائي عند الأطفال الصغار

إن تمهيد الطريق لاسلوب حياة باسنان صحية يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة.

إذا كانت الاسنان اللبنية صحيّة وسليمة فتنمو الاسنان الدائمة أيضا بشكل سليم. أما إذا كانت الاسنان اللبنية عند الأطفال ذو الثلاث سنوات من العمر أو اصغر متسوسة فتكون اسنان هؤلاء الأطفال في المستقبل أكثر عرضة لخطر التسوس. بالرغم من العلاج السريع والشامل للاسنان فإنه من المستحسن أيضا اتخاذ تدابير وقائية شاملة لتجنب هذه الامراض. حاول ان تعود طفلك منذ البداية على ان تنظيف الاسنان هو جزء من الحياة اليومية، نظف اسنانك أمامه وعلمه الطريقة.

عندما تبرز الاسنان اللبنية فيجب تنظيفها من قبل الاهل - في البداية بدون معجون اسنان. مدة تنظيف الاسنان تستغرق في الصباح والمساء من دقيقة الى دقيقتين. يمكن البدء باستعمال معجون الاسنان الذي يحتوي على قليل من الفلوريد عندما يبلغ الطفل السنة الاولى من العمر. عندما يبلغ الطفل 18 شهرا من العمر يجب مبدئيا عدم استخدام زجاجات الرضاعة وخصوصا عند محاولة تنويم الطفل أو تهدئته لان هذه يسبب بما يعرف بالتسوس الناجم عن الزجاجات. وأخيرا ومن أجل الكشف المبكر عن المخاطر ومعالجتها ينبغي أيضا عرض الطفل لأول مرة على طبيب الاسنان قبل ان ينهي الطفل سنته الثانية. يمكنك أن تحصل على معلومات اخرى حول طب الاسنان الوقائي من قبل اي طبيب اسنان.

نصائح لتنظيف الاسنان:

- 1 نظف اسطح المضغ بفرشاة الاسنان مبتدأ من الاضراس "الاسنان الخلفية" الى الامام باتجاه القواطع "الاسنان الامامية" (الاعلى والاسفل، كل الجهات).
- 2 الاسطح الخارجية: عَضْ على الاسنان. حرك الفرشاة بدوائر كبيرة فوق صفين الاسنان العلوي والسفلي.
- 3 الاسطح الداخلية: ضع فرشاة الاسنان على اللثة ودورها من المعصم (الرسغ) باتجاه السن (الجهتين من الاعلى والاسفل، دائما من اللثة الى الاسنان).

المصدر: شركة التأمين الصحي AOK www.zahngesundheit-aktuell.de

الكاتبة: Sabine Vogel

Die Weichenstellung für eine zahngesunde Lebensweise erfolgt bereits im frühen Kindesalter.

Nur bei gesunden Milchzähnen können sich die dann bleibenden Zähne ebenfalls gesund entwickeln. Wenn Milchzähne bei Dreijährigen oder noch jüngeren Kindern schon Karies haben, dann besteht für diese Kinder auch künftig ein erhöhtes Kariesrisiko. Da ist es ratsam, außer einer schnellen und gründlichen Behandlung auch gründliche vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Versuchen Sie ihr Kind von Anfang an daran zu gewöhnen, dass das Zähneputzen zum Alltag gehört. Machen Sie es ihm vor.

Mit dem Durchbrechen der Milchzähne sollten diese – zunächst ohne Zahnpasta – von den Eltern gebürstet werden. Die ganze Prozedur dauert morgens und abends ein bis zwei Minuten. Zahnpasta mit reduziertem Fluoridgehalt kann etwa ab dem ersten Geburtstag zum Einsatz kommen. Mit ca. 18 Monaten sollten Saugerflaschen grundsätzlich nicht mehr verwendet werden, insbesondere nicht als Einschlafhilfe oder Trostpflaster, da sie Saugerflaschen-Karies hervorrufen können. Schließlich sollte die erste Vorstellung beim Zahnarzt ebenfalls bis zum zweiten Geburtstag erfolgen, damit Risiken früh erkannt und beeinflusst werden können. Über weitere zahnärztliche Prophylaxe berät Sie jeder Zahnarzt.

Noch ein Tipp zum Zähneputzen:

1. Die Kauflächen mit der Zahnbürste von den Backenzähnen nach vorne zu den Schneidezähnen (oben und unten, Seite für Seite) putzen.
2. Außenflächen: Zähne zusammen beißen und große Kreise über beide Zahnreihen malen.
3. Innenflächen: Die Zahnbürste am Zahnfleisch ansetzen und aus dem Handgelenk in Richtung Zahn drehen (oben und unten beide Seiten, immer von Rot nach Weiß).

Quellen: AOK, www.zahngesundheit-aktuell.de

Autorin: Sabine Vogel

ZAHNÄRZTE IM STADTTEIL **أطباء الأسنان في المنطقة**

Faber, M. (w) | Wiebelstr. 4a | Tel: 0341/6818865

Freiberger, G. Dr. med. (w) | Eisenbahnstr. 155 | Tel: 0341/230 03 00 |

mail: dr.gabriele-freiberg@telemed.de

Jakob, H.-D. (m) | Konradstr. 52 | Tel: 0341/689 16 52

Matthes, O. Dr. med. (m) | Wiebelstr. 4a | Tel: 0341/688 12 65 | mail: oliver.matthes@arcor.de

Pester, C. (m) | Eisenbahnstr. 82 | Tel: 0341/699 21 12

Petzold, C. Dipl. Stomatologin (w) | Eisenbahnstr. 49 | Tel: 0341/688 55 61

Popovic, A.-A. Dr. med. stom. (w) | Mariannenstr. 91 | Tel: 0341/688 15 52

Porst, A. Dr. (w) | Kohlgartenstr. 15, 04315 Leipzig | Tel: 0341/680 34 00 | mail: anja.porst@gmx.de

Stein, K. Dr. med. (w) | Torgauer Platz 1 | Tel: 0341/232 97 81

Wagner-Kühnen, D. Dr. med. (w) | Eisenbahnstr. 27 | Tel: 0341/688 58 28

Wostratzky-Braun, E. Dr. med (w), Wostratzky, S. Dr. med (m) | Eisenbahnstr. 127 | Tel: 0341/688 31 94 | www.zap-wostratzky.de

سلطة الفواكه

لاربعة اشخاص

وصفة للتجريب من السيدة
Sabine Vogel

حبتين برتقال

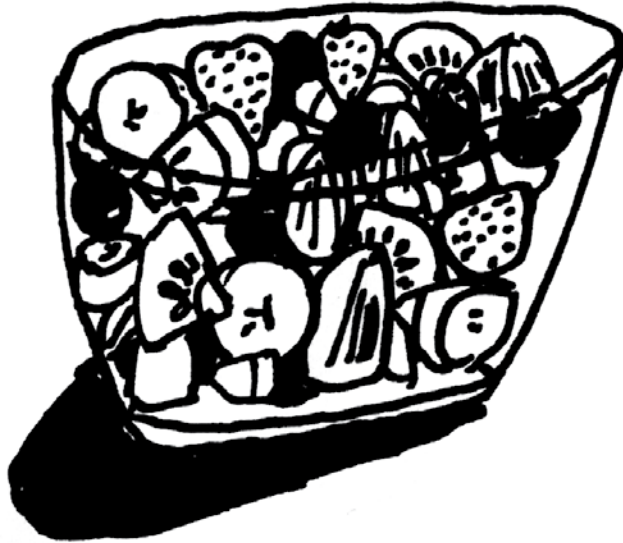
حبتين تفاح

1 - 2 موز

250 غرام عنب

500 غرام فراولة (حسب الموسم)

عصير البرتقال

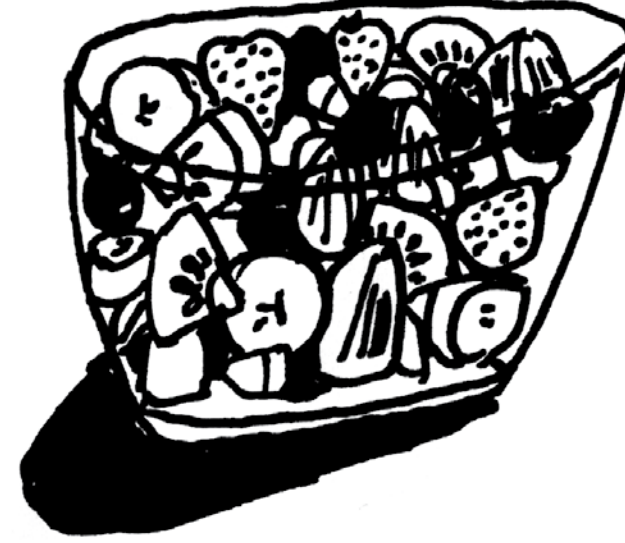


قطع الفاكهة قطع صغيرة واخلطها معا في وعاء. أضف اليها قليلا من عصير البرتقال واتركها لفترة قصيرة. وهكذا اصبحت السلطة جاهزة. شهية طيبة!

**Nächstes Treffen der Interkulturellen
Frauenkochgruppe: 21. 4., 17-19 Uhr**

Obstsalat

für ca. 4 Personen



Rezept zum
Ausprobieren von
Sabine Vogel

2 Orangen

2 Äpfel

1-2 Bananen

250g Weintrauben

500g Erdbeeren (in
der Saison)

Orangensaft

Das Obst kleinschneiden und alles zusammen in einer Schüssel vermischen, einen Schuß Orangensaft dazugießen und kurz durchziehen lassen. Und schon ist es fertig. Guten Appetit!

**Nächstes Treffen der Interkulturellen
Frauenkochgruppe: 21. 4., 17-19 Uhr**