



Die ersten Zähne

ZAHNÄRZTLICHE PROPHYLAXE BEI KLEINKINDERN

ПЕРВЫЕ ЗУБКИ

Профилактический уход за зубами у детей

Залог здоровых зубов на всю жизнь – уход за ними, начиная с раннего детства. Молочные, а позже и коренные, зубы будут развиваться здоровыми. Если молочные зубы у трехлетних или младше детей уже подвержены кариесу, то и в дальнейшем существует повышенный риск заболевания коренных зубов. В таком случае, помимо основательного лечения, рекомендуется проводить профилактические меры. Приучите вашего ребенка к тому, что чистка зубов является каждодневной процедурой, станьте наглядным примером для подражания.

Как только молочные зубки прорежутся, родителям следует – сперва без зубной пасты, чистить их щеткой. Вся процедура займет утром и вечером одну – две минуты. Зубную пасту с ограниченным содержанием фтора, можно использовать, начиная с первого года жизни. С 18 месяцев не следует более пользоваться бутылками с сосками, особенно для того, чтобы ребенок заснул или успокоился, соски могут способствовать развитию кариеса. Первый визит к зубному врачу следует провести до наступления двухлетнего возраста, для того, чтобы как можно раньше распознать возможные факторы риска и препятствовать им. Зубной врач посоветует, какой уход необходим в дальнейшем.

Советы, как правильно ухаживать за зубами:

1. Зубную поверхность следует начинать чистить щеткой от боковых зубов продвигаясь вперед, к резцам (сверху вниз).
2. Наружная поверхность: зубы сжать вместе, делать большие круговые движения по поверхности.
3. Внутренняя поверхность. зубную щетку расположить у основания зубов (чистить снизу вверх, с обеих сторон, всегда от красного к белому).

Quellen: AOK, www.zahngesundheit-aktuell.de
 Автор: Sabine Vogel

ZAHNÄRZTE IM STADTTEIL

- 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

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).

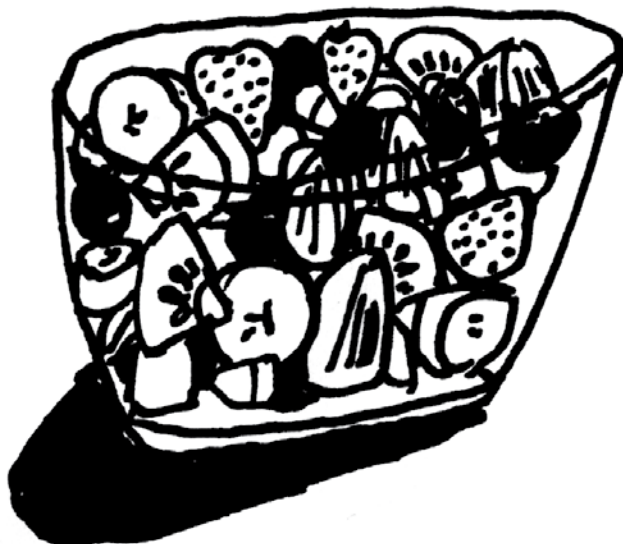
Quellen: AOK, www.zahngesundheit-aktuell.de
 Autorin: Sabine Vogel

- 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

Номер 2: Первые зубки

Фруктовый салат

для 4 Персон



Рецепт от Sabine Vogel

2 апельсина
2 яблока
1-2 банана
250g винограда
500g клубники (по сезону)
Апельсиновый сок

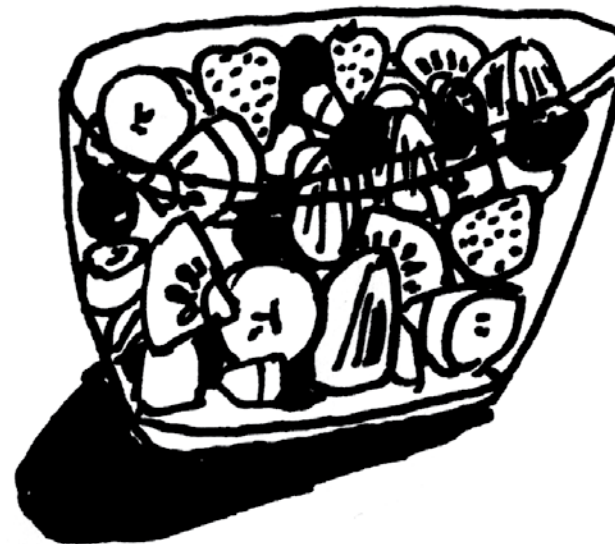
Фрукты мелко нарезать и перемешать в миске, добавив немного апельсинового сока. Готово! Приятного аппетита!

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

Ausgabe 2: Die ersten Zähne

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**