



## Die ersten Zähne

ZAHNÄRZTLICHE PROPHYLAXE BEI KLEINKINDERN

### Ilk Disler KÜÇÜK COCUKLARDA DIS PROFILAKSI

Bir Yasambicimi için Dis sağlığı hemen hemen Çocuk yaşlarda erken gerçekleşmesi Verimli olur. Sadece sağlıklı süt dişleri aynı şekilde kalıcı sağlıklı dişler olarak gelişebilir. Eger Üç yaşında veya daha genç Çocukların Süt dişlerinde Cürük varsa, dahasonra Gelecekte de çok yüksek Dis cürükleri Riskosu oluşturmaz. Hızlı ve eksiksiz önleyici bir Tedavi disindeki önlemlerinde gözetilmesi, tavsiye edilir. Başlangıçtan itibaren Cocugunuzu alistirmayı deneyiniz, Dis fircalamak günlük yasantiya dahildir Onlara gösteriniz.

Süt dişlerinin kırılmaması için-İlk önce Ebeveynler tarafından Dismacunsuz fircalanmalıdır. Bütün Prosedür sabahları ve akşamları bir veya iki Dakika sürmektedir. Yaklaşık ilk Doğum gününden itibaren Florid katkısı düşürülmüş Dismacunu kullanılabilir. Yaklaşık 18 Aylıkken Prensip olarak pek fazla Biberon kullanılmamalıdır, her şeyden önce Uykuyardımi veya rahatlatıcı plaster, zira Biberonlar- Dis cürüklerine yol açabilir. Devamında Dis Doktoru başvuruları birinci doğum gününden aynı şekilde ikinci Doğum gününe kadar devam etmelidir. Böylece bu Riskler erken teşhis edilip ve etkili olunabilir. Dis Profilaksisi hakkında dahafazlasını her Dis doktoru sizi bilgilendirecektir.

Dis fircalamak için bir öğüt daha:

1. Bir Dis fircası ile Cignemeyüzeyleri Azidilerinden ön Kesicidislere Kadar (yukarı ve aşağı, birtarıftan digertarıfa) fircalayın.
2. Dis yüzeyler: Disleri birleştirip her iki Disler arasında büyük daireler çiziniz. Dis Profilaksi hakkında dahafazlasını her Dis Doktoru sizlere tavsiye edecektir.
3. İcyüzeyler: Dis fircasını Disetlerine oturtun ve Bilekten Dis yönünde dönderin (yukarı ve aşağı her iki taraf, daima Kırmızı'dan Beyaza kadar).

Kaynak : AOK [www.zahngesundheit-aktuell.de](http://www.zahngesundheit-aktuell.de)

Yazar : 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](http://www.zahngesundheit-aktuell.de)

Autorin: Sabine Vogel

### ZAHNÄRZTE IM STADTTEIL SEMTDEKI DIS DOKTORLARI

**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

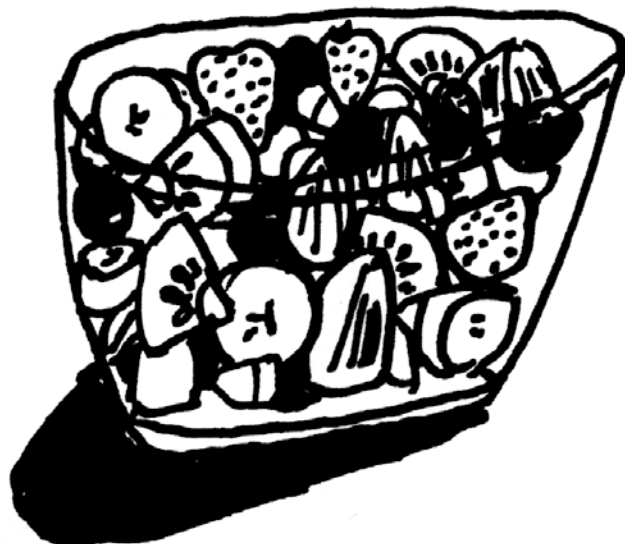
**Wagner-Kühnen, D.** Dr. med. (w) | Eisenbahnstr. 27 | Tel: 0341/688 58 28

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

Baski 2: **Ilk Disler**

## Meyvesalatasi

Yaklasik.4 Kisilik



Sabine Vogel'dan  
deneme icin Recete

**2 Portakal**  
**2 Elma**  
**1-2 Muz**  
**250g Üzüm**  
**500g Cilek (Seson**  
**icinde )**  
**Portakalsuyu**

Meyveleri küçük dograyin ve hepsini bir canak icerisinde karistirin, bir atis Portakalsuyu ilave edin ve kisa bir sure cekilmeye biraken. Ve hazir. Afiyet olsun!

---

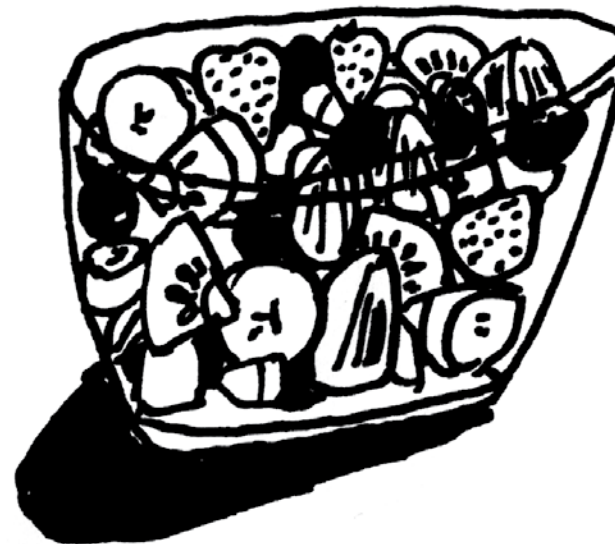
**Birsonraki Kültürlerarasi Bayan Ahci Grubu**  
**Bulusmasi : 21. 4.,17-19 Saatleri**

---

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**

---