



## Die ersten Zähne

ZAHNÄRZTLICHE PROPHYLAXE BEI KLEINKINDERN

### Những chiếc răng đầu tiên

#### Các biện pháp phòng ngừa bệnh về răng ở trẻ nhỏ

Quyết định cho một lối sống với hàm răng chắc khỏe thành công ngay từ độ tuổi trẻ nhỏ.

Chỉ từ những chiếc răng sữa chắc khỏe sau này răng mới phát triển chắc. Nếu ở trẻ từ 3 tuổi trở xuống đã có hiện tượng sâu răng thì trong tương lai nguy cơ sâu răng của chúng cũng sẽ cao lên. Vì vậy nên có các biện pháp xử lý nhanh chóng và triệt để cũng như có các biện pháp phòng ngừa chu đáo.

Hãy tập cho trẻ có thói quen đánh răng hàng ngày. Hãy làm gương cho trẻ.

Khi mọc răng sữa, cha mẹ nên chà răng cho bé và không dùng thuốc đánh răng. Cả quá trình kéo dài từ 1 đến 2 phút vào buổi sáng và tối. Có thể sử dụng thuốc đánh răng với hàm lượng flo-rít thấp bắt đầu từ 1 tuổi. Về cơ bản thì bắt đầu từ tháng thứ 18 không nên cho trẻ dùng bình nút sữa, đặc biệt không dùng để ru ngủ hay dỗ dành trẻ vì bình có thể gây sâu răng. Sau cùng là việc đưa trẻ tới nha sỹ lần đầu khi trẻ được 2 tuổi nhằm sớm phát hiện nguy cơ và xử lý kịp thời. Các nha sỹ sẽ tư vấn thêm cho quý vị về các biện pháp phòng ngừa các bệnh về răng.

Thêm một mẹo nhỏ nữa cho việc đánh răng:

1. Dùng bàn chải chải phần nhai từ răng hàm ra tới răng cửa (cả hàm trên lẫn hàm dưới).
2. Mặt ngoài: Để hai hàm răng sát vào nhau sau đó chải vòng tròn quanh hai hàng răng.
3. Mặt trong: Đặt bàn chải trên lợi và chải theo hướng từ cổ tay vào răng (cả 2 hàm và 2 mặt răng, luôn là, "từ đỏ tới trắng"<sup>1)</sup>)

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

Tác giả: Sabine Vogel

ZAHNÄRZTE IM STADTTEIL Các nha sỹ tại khu vực:

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

**Freiberger, G.** Dr. med. (w) | Eisenbahnstr. 155 | Tel: 0341/230 03 00 | mail: [dr.gabriele-freiberger@telemed.de](mailto:dr.gabriele-freiberger@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](mailto: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](http://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](mailto:anja.porst@gmx.de)

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

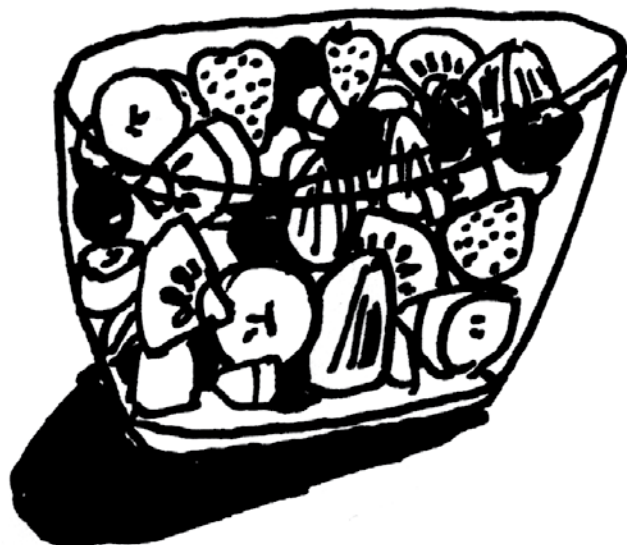
**Wagner-Kühnen, D.** Dr. med. (w) | Eisenbahnstr. 27 | Tel: 0341/688 58 28

**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)

Ausgabe 2: **Những chiếc răng đầu tiên**

## Salat trái cây

Cho khoảng 4 người



Món ăn đơn giản của Sabine Vogel

2 quả cam  
2 quả táo  
1-2 quả chuối  
250g nho  
500g dâu tây (đúng mùa)  
Nước cam

Trái cây thái nhỏ rồi cho tất cả vào một cái bát trộn đều cho thêm chút nước cam và để cho ngấm. Món sa lát như vậy là xong. Chúc ngon miệng!

---

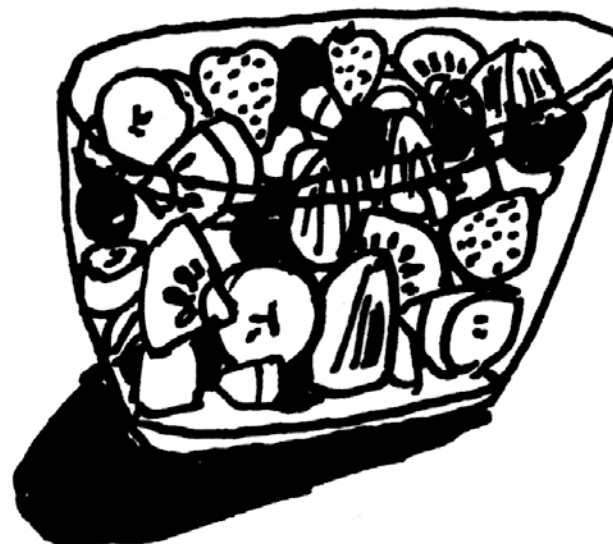
**Nächstes Treffen der Interkulturellen  
Frauenkochgruppe: 21. 4., 17-19 Uhr**

---

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**

---