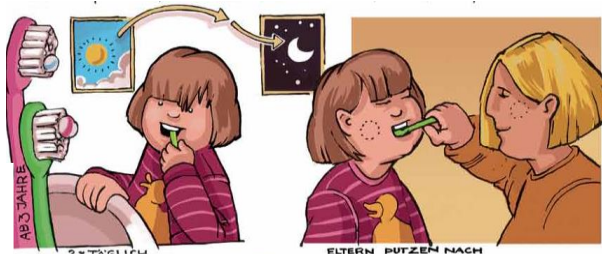


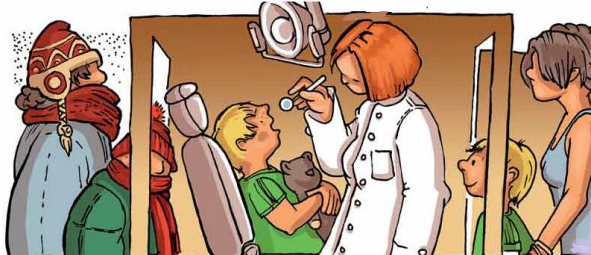


с фторидами



2 раза в день

Родители помогают и дочистают



На прием к стоматологу 2 раза в год

Подробную информацию и ссылки см. на сайте:  
[www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



This Flyer is available in English under  
[www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



Cette brochure est disponible en français  
sur le site [www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



Bu broşür aşağıdaki adreste Türkçe olarak  
da mevcuttur: [www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



Это флайер предлагается на русском  
языке на сайте [www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



Kjo fletushkë në shqip qëndron në dispozicion  
nën adresën [www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)



هذه النشرة الإعلانية متوفرة باللغة العربية على هذا الرابط  
التالي: [www.zaek-saar.de](http://www.zaek-saar.de)

Совместно с

Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie  
**SAARLAND**



Министерством по социальным вопросам, вопросам  
здравоохранения, делам женщин и семьи федеральной  
земли СААР и



Палатой врачей федеральной земли Саар  
- Отделение стоматологов -

Профилактика раннего детского кариеса —

**Здоровые зубы с раннего возраста**



© [www.prodente.de/](http://www.prodente.de/)Kierzkowski

Уважаемые родители!

С того момента, как вы узнали о беременности, начинается  
новый этап вашей жизни. Забота о новой жизни — это  
большая ответственность. Эта памятка призвана помочь вам  
в том, чтобы ваш ребенок с самого раннего детства имел  
здоровые зубы.

Если у вас есть вопросы, обратитесь за советом к вашему  
зубному врачу.

Палата врачей  
федеральной земли  
Саар  
- Отделение  
стоматологов -

Министерство по  
социальным вопросам,  
вопросам здравоохранения,  
делам женщин и семьи  
федеральной земли  
СААР

## 1. Питание

- **Бутылочку для кормления давать исключительно для утоления жажды и для кормления малыша**, никогда не давать младенцу для того, чтобы он успокоился или уснул. Ваша акушерка или ваш детский врач охотно посоветуют, как лучше успокоить малыша.
- Воздерживаться от использования обучающих бутылочек для питья! Как только ребенок научится самостоятельно сидеть (**после прибл. 1 года**) приучать пить из чашки!
- **Избегать продуктов питания и напитков, содержащих сахар!**  
Фруктовый, виноградный и молочный сахар также могут вызвать кариес. Для утоления жажды хорошо подходят вода и фруктовые или травяные чаи без сахара.
- В качестве промежуточных приемов пищи рекомендуются **требующие интенсивного жевания овощи и фрукты**.

**Питание для здоровых зубов** не только позволяет сохранить здоровыми зубы вашего ребенка, но и положительно сказывается на общем состоянии его здоровья, помогая избежать избыточного веса. Будьте **примером** для вашего ребенка, и красивая улыбка засияет у каждого члена семьи.



© Д-р Райнхард Шилке для DAJ



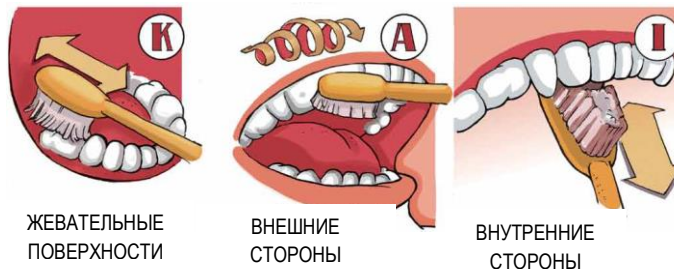
© Д-р Леа Лаубенталь



## 2. Уход за зубами

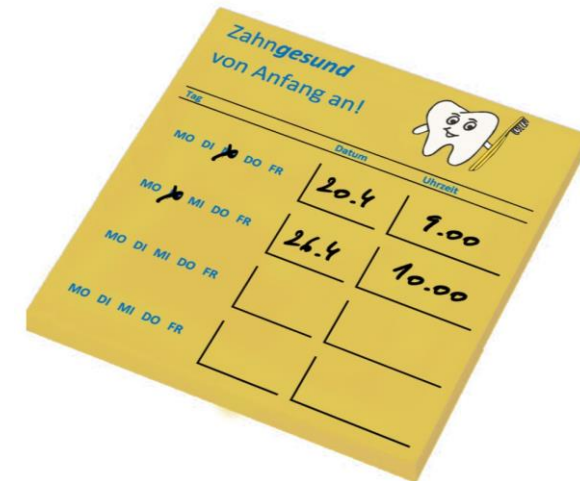
- Осторожно массировать беззубые челюсти младенца мягкой **напалечной щеткой**. Умеренно охлажденное кольцо для зубов может помочь унять боль в период прорезывания зубов.
- Уже при появлении признаков первого зуба аккуратно очищать его один раз в день **ватной палочкой с небольшим количеством детской зубной пасты с содержанием фторидов**. Для этого лучше посадить ребенка себе на колени.
- После того как первый зуб появился полностью, чистите его один раз в день с помощью мягкой щетки для младенцев с **небольшим количеством детской зубной пасты с содержанием фторидов (не слишком сладкой/яркой!)**.
- По достижении полутора лет в игровой форме можно давать ребенку самостоятельно чистить свои зубы, однако вам обязательно следует **дочищать зубы ребенка вплоть до 9 лет**.
- Начиная с **2-летнего возраста** чистить зубы утром и вечером. Использовать детскую зубную пасту с содержанием фторидов количеством **величиной с горошину**, не слишком сладкую/яркую и **соответствующую возрасту ребенка зубную щетку**.
- Чистить зубы **по следующей схеме**: сначала **жевательную**, затем **внешнюю** и в конце **внутреннюю** поверхность зубов.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** Превратите чистку зубов в **общий семейный ритуал**, в ходе которого иногда в игровой форме можно разрешать ребенку почистить вам зубы вашей щеткой!



## 3. Регулярное посещение стоматолога

- Регулярные профилактические визиты к стоматологу должны стать **привычными для каждого члена семьи**.
- **Уже на стадии беременности** вам непременно следует соблюдать график профилактических посещений зубного врача.
- Как только у вашего малыша показался **первый молочный зуб**, время пройти первое профилактическое обследование.
- Ваш стоматолог внимательно осмотрит рот ребенка и даст необходимые рекомендации и ответит на все ваши вопросы.
- Он также назначит вам дату следующего посещения.



© ZÄK, земля Саар, 2015

**Что может быть лучше здоровой улыбки ребенка? Поэтому своевременно и регулярно планируйте ваши визиты к стоматологу, и эта улыбка будет радовать вас всегда!**