



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Zähne

Merkblätter in verschiedenen Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Südslawische Sprachen
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Tamilisch
- Türkisch



Wieso brauche ich gesunde Zähne?

deutsch

04

MERKBLATT

Liebe Eltern

Gesunde Zähne hat uns die Natur gegeben.

Bei richtiger Pflege und Ernährung bleiben die Zähne und das Zahnfleisch zeitlebens gesund!

Dieses Merkblatt zeigt Ihnen den Weg zur Verhütung von Zahnschäden. Zahnzerfall ist vermeidbar.

Bewahren Sie die Zähne vor dem Zerfall und dessen Folgen.

Das sollte man tun:

- ┌ Zucker- und gesüsste mehlhaltige Speisen nur zu den Hauptmahlzeiten essen.
- ┌ Süsse Zwischenmahlzeiten vermeiden.
- ┌ Dreimal pro Tag mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta die Zähne putzen.
- ┌ Zahnbürsten regelmässig auswechseln. Spätestens nach 3 Monaten.
- ┌ Bei Kindern unter 6 Jahren ist Ihre Mithilfe nötig.
- ┌ Zum Kochen das grüne Kochsalz mit Fluorid benutzen.
- ┌ Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene 1x pro Woche zusätzlich Fluoridgelée (aus der Apotheke oder Drogerie) einbürsten.
- ┌ Regelmässig ein Mal pro Jahr die Zähne beim Zahnarzt kontrollieren lassen.

Wichtig:



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet

- ┌ Karies (= das Loch im Zahn) ist immer eine Folge von Zuckerkonsum - auch von verstecktem Zucker, z.B. in Eistee, Müeslriegel, Ketchup oder ähnlichem.
- ┌ Warum nicht einmal Früchte, Brot, Reiswaffeln, Gemüse, Nüsse, Quark, Milch oder ungesüsster Tee als Zwischenmahlzeit?
- ┌ **Belohnen Sie Ihre Kinder nicht mit Süssigkeiten!**
- ┌ Die Begriffe „ohne Zucker“ oder „Zuckerfrei“ bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker verwendet wird. Es können aber andere Zuckerarten z.B. Fruchtzucker oder Traubenzucker enthalten sein. Lebensmittel mit solchen Zuckerarten erzeugen bei häufigem Genuss ebenfalls Karies.
- ┌ Nur der Begriff „Zahnfreundlich“ gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süssigkeiten nicht schaden.
- ┌ Die Milchzähne sind wichtig, da die ersten Zähne neben der Ess- und Sprachfunktion auch als Platzhalter für die bleibenden Zähne benötigt werden. Bei frühzeitigem Verlust sind meist Zahnfehlstellungen die Folge. Die Pflege muss deshalb schon mit dem ersten Milchzahn beginnen. Bewahren Sie Ihre Kinder vor den Schmerzen, die durch Karies entstehen.
- ┌ Sie ersparen sich und Ihren Kindern sicher viel Schmerz, Angst, Zeit und Geld wenn Sie die obgenannten Punkte beachten. Ein strahlendes Lachen können Sie sich ein ganzes Leben lang erhalten, wenn Sie alle Empfehlungen und Ratschläge ernst nehmen.

Të dashur prindër

Natyra ne na ka dhuruar dhëmbë të shëndoshë.

Nëse përkujdesemi dhe ushqehemi si duhet, dhëmbët dhe mishi i dhëmbëve mbesin të shëndoshë tërë jetën!

Kjo fletë me të dhëna ju tregon rrugen se si ju mund ta mënjaroni prishjen e dhëmbëve. Prishja e dhëmbëve është e mundshme të evitohet.

Ruani dhëmbët nga prishja sipas këtyre të dhënave.

Këtë do të duhej ta bëni:

- ┌ Sheqer- dhe gjëra me miell të sheqerosur duhet të hani vetëm gjatë të ngrënave kryesore të ditës p.sh.(dreka).
- ┌ ?mbëlsirave në mes të ngrënave tu shmangeni.
- ┌ Tri herë në ditë t'i lani dhëmbët me pastë për dhëmbë që përmban flor.
- ┌ Brushën e dhëmbëve ta ndërroni më s'largu në çdo tre muaj.
- ┌ Te fëmijë më të vegjël se 6 vjet ndihma e juaj është e nevojshme.
- ┌ Për zierje përdorni kripën e shenjuar me ngjyrë të gjelbër që përmban flor.
- ┌ Te fëmijët mbi 6 vjet dhe të rriturit 1x në javë është e nevojshme të përdorni masë flori(Fluoridgelee) që gjendet në barnatore, apo Drogerie(shitore për përkujdesje trupore).
- ┌ Rregullisht një herë në vit t'i kontrolloni dhëmbët te mjeku i dhëmbëve.

E rëndësishme:



Dhëmbdashës – shkenëcrisht e testuar

- ┌ Kariesi (= vrima në dhëmbë) gjithmonë vjen si pasojë e konsumimit të sheqerit- po ashtu dhe nga sheqeri i fshehur,p.sh.në çaj të ftohtë (Eistee), në masë domatesh (Ketchup),në përzierje pemësh të thata(Müesliriegel), dhe të ngjashme.
- ┌ Përse jo njëherë pemë, bukë, perime, arra, lajthi, gjizë, qumësht ose çaj të pa sheqerosur në mes të ngrënave kryesore të ditës.
- ┌ Mos e shpërbleni fëmijën tuaj me sheqerka!
- ┌ E dhëna „pa sheqer“ apo „liruar nga sheqeri“ do të thotë shpesh vetëm se nuk është përdorë sheqeri i kristalizuar. Mirëpo, mund të ketë lloje tjera të sheqemave që përdoren p.sh. sheqer frutash apo sheqer rrushi. Gjërat ushqimore që përmbajnë këtë lloj sheqernash shkaktojnë gjatë shijmeve të shpeshta po ashtu karies.
- ┌ Vetëm e dhëna „dhëmbëdashës“ na jap sigurin se sheqerkat e tilla janë të pa dëmshme për dhëmbë.
- ┌ Dhëmbët e qumështit janë të rëndësishëm, sepse dhëmbët e parë përveç ushqimit dhe funksionit e të folurit do të nevojiten edhe si vendmbajtës për dhëmbët e përhershëm.Nëse i humbim heret si pasojë kemi mungesë vendesh për dhëmbët e tjerë. Për këtë arsye duhet të filloj përkujdesja që nga dhëmbët e qumështit.Ruani fëmijën tuaj nga dhembjet që shkaktohen nga kariesi.
- ┌ Ju kurseni veten dhe fëmijën tuaj sigurisht nga dhembja, frika, kurseni kohën dhe paratë nëse u përmbaheni pikave të lartpërmendura.Një buzëqeshje vezulluese mund ta keni tërë jetën, nëse i merrni seriozisht këshillat dhe propozimet e dhëna.



Zbog čega su mi potrebni zdravi zubi?

hrvatski, srpski, bosanski

PODSJETNIK 04

Dragi roditelji

Zdrave zube nam je dala priroda.

Sa ispravnom njegom i zdravom ishranom zubi i zubno meso ostaju cijeli život zdravi!

Ovaj podsjetnik Vam pokazuje put, kako da spriječite kvarenje zuba. Kvarenje zuba se može izbjeći.

Sacuvajte zube od kvarenja i izbjegnite na taj način posljedice koje Vam donose pokvareni zubi.

Ovo treba činiti:

- Šećer kao i zasladjena jela na bazi brašna konzumirati samo za vrijeme glavnih obroka.
- Izbjegavati zasladjene međuobroke.
- Zube prati tri puta dnevno. Koristiti pastu za zube sa sastojcima fluora.
- Redovno mijenjati četkicu za zube, najkasnije u roku tri mjeseca.
- Djeca mlađa od šest godina trebaju prilikom pranja zuba Vašu pomoć.
- Za kuhanje koristiti zelenu kuhinjsku sol sa sastojcima fluorida.
- Djeca starija od 6 godina te odrasle osobe trebaju dodatno i to 1 x nedjeljno koristiti fluorid žele (iz apoteke ili drogerije).
- Redovno i to jedan put godišnje kontrolisati zube kod zubara.

Važno:



Zahnfreundlich-prijatelj zuba –
znanstveno testirano!

┌ Karies (= oštećenje zuba) je uvijek posljedica konzumiranja šećera. Konzumiranje šećera može biti i u „skrivenoj“ formi, kao npr. ledeni čaj, žitarice sa cokoladom, kecap, itd.

┌ Zašto ne probate jednom sa vocem, kruhom, povrćem, orasima, kvarkom, mlijekom ili nezasladjenim čajem kao medjuobrokom?

┌ Ne nagradjujte djecu sa slatkišima!

┌ Oznake „bez šećera“ ili „oslobodjen od šećera“ znaci cesto samo da nije korišten šećer u kristalnom obliku. Moguce je da se šećer nalazi u nekakvom drugom obliku, kao npr. vocni ili groždjani šećer. Namirnice koje sadržavaju ove vrste šećera te njihovo prekomjerno konzumiranje prouzrokuju takodje karijes.

┌ Samo oznaka „Zahnfreundlich-prijatelj zuba“ garantira da tako oznaceni slatkiši ne štete zubima.

┌ Mlijecni zubi su jako važni. Kao prvi zubi imaju pored uloge pri jelu i govoru, takodje i ulogu držanja mesta koje je potrebno za rast definitivnih (drugih) zuba. Cesta posljedica prijevremenog gubitka mlijecnih zuba jeste deformacija zubala. I to je jedan važan razlog zbog kojega njega zuba pocinje vec sa prvim mlijecnim zubom. Poštedite Vašu djecu od bolova koji nastaju dobijanjem karijesa.

┌ Poštivanjem ovih uputa uštedjet ce te sebi i Vašoj djeci mnogo bola, straha, vremena i novca. Jedno lice može ostati nasmijano citav život samo pod uvjetom da ove preporuke i savjete shvatite jako ozbiljno.

Why do I need healthy teeth?

English

04

LEAFLET

Dear Parents

Nature gave us healthy teeth.

With proper care and nutrition, teeth and gums will remain healthy for life.

This leaflet shows you the way to prevent dental problems. Loss of teeth can be avoided.

Protect your teeth from tooth decay and its consequences.

This is what to do:

- ┌ Eat sugar, and sweetened foods containing flour, only with main meals.
- ┌ Avoid between-meal snacks.
- ┌ Brush teeth three times daily with a toothpaste containing fluoride.
- ┌ Change toothbrushes regularly. At least once every three months.
- ┌ Children under 6 years old need your help.
- ┌ When cooking use the fluoride-containing salt with the green label.
- ┌ Children 6 years and older, as well as adults, should apply a fluoride gel once a week (available from pharmacies and drug stores).
- ┌ Schedule a regular, annual dental checkup.

Important:



Tooth friendly – scientifically tested

- ┌ Cavities (holes in teeth) are always the result of sugar consumption. This includes hidden sugar, as found, for example, in ice tea, breakfast cereals, ketchup or similar foods.
- ┌ Why not try fruit, bread, rice cakes, vegetables, nuts, yogurt, milk or unsweetened tea for snacks?
- ┌ Don't reward your children with sweets!
- ┌ The terms "without sugar" or "sugarfree" often mean only that no refined sugar has been used. It could be that the product contains other types of sugar, for example, fruit sugar, dextrose or glucose. Food products containing these types of sugar, when heavily consumed, are also the source of cavities.
- ┌ Only the term „Zahnfreundlich“ (tooth-friendly) assures that the sweetening in a product will not be harmful.
- ┌ The milk teeth are important. They are necessary for eating and speaking, as well as for making space for permanent teeth. Early tooth loss is usually caused by teeth that are poorly positioned. For this reason tooth care must begin with the first milk tooth. Protect your child from the pain caused by cavities.
- ┌ You will save yourself and your child pain, fear, time and money by following the points outlined above. A sparkling smile is yours for life when you take this advice and these recommendations seriously.



A quoi me servent des dents saines?

Français

FEUILLE D'INFORMATION 04

Chers parents,

La nature nous a fait cadeau de dents saines.

Si nous en prenons soin et que nous nous alimentons correctement, nos dents et nos gencives peuvent rester saines durant toute notre vie!

Cette feuille d'information vous montre comment prévenir les problèmes dentaires. Il est possible d'empêcher la dégradation des dents.

Préservez les dents des caries et de leurs conséquences.

Voici ce qu'il convient de faire:

- ┌ Ne consommer qu'aux repas principaux des pâtisseries et autres mets doux et sucrés.
- ┌ Éviter les produits sucrés pour les dix-heures, le goûter et autres collations.
- ┌ Se nettoyer les dents trois fois par jour en utilisant un dentifrice au fluor .
- ┌ Changer régulièrement de brosse à dents, au minimum tous les trois mois.
- ┌ Les enfants de moins de six ans ont besoin de l'aide d'un(e) adulte.
- ┌ Utiliser, pour la préparation des repas, le sel de cuisine contenant du fluor (emballage vert).
- ┌ Pour les enfants de plus de six ans et les adultes : appliquer sur les dents une fois par semaine un gel fluoré (en vente en pharmacie ou en droguerie).
- ┌ Prévoir un contrôle des dents une fois par an chez le dentiste.

Points importants:



Ménage les dents – testé scientifiquement

- ┌ La carie (= le trou dans la dent) est toujours provoquée par la consommation de sucre – également celle de sucre caché, par ex. dans le thé froid, les barres de céréales, le ketchup, etc..
- ┌ Pourquoi ne pas proposer pour „les petits creux“ des fruits, du pain, des galettes de riz soufflé, des légumes, des noix , du séré, du lait ou du thé non sucré?
- ┌ Ne récompensez pas vos enfants en leur offrant des sucreries!
- ┌ Les termes „sans sucre“ ou „non sucré“ signifient souvent que l'on n'a pas utilisé de sucre cristallisé. Il est possible toutefois que de tels produits contiennent d'autres types de sucre, par exemple du fructose ou du glucose. Les aliments contenant ce type de sucre provoquent aussi des caries si on en consomme souvent.
- ┌ Seule l'expression „ménage les dents“ garantit que les sucreries munies de cette inscription ne font pas de mal.
- ┌ Les dents de lait sont importantes car les premières dents ont plusieurs fonctions: elles permettent de manger et de parler ; elles servent aussi à maintenir suffisamment de place pour les dents définitives. Lorsque les dents de lait tombent trop tôt, les dents suivantes ont souvent une mauvaise position. C'est pourquoi les soins des dents doivent commencer dès l'apparition de la première dent de lait. Préservez vos enfants des caries et de leurs désagréments.
- ┌ Si vous respectez les points cités, vous épargnerez sans nul doute à vos enfants et à vous-mêmes beaucoup de maux, de peur, de temps et d'argent. Vous pouvez conserver toute votre vie un sourire éclatant si vous suivez attentivement nos conseils et nos recommandations.

Perché bisogna avere denti sani?

Italiano

SCHEDA D'ISTRUZIONE 04

Cari genitori

La natura ci ha regalato denti sani.

Curandosi e nutrendosi bene i nostri denti rimangono sani per tutta la vita!

Questa scheda d'informazione vi mostra il modo di prevenzione per guasti dentali che possono essere evitati.

Proteggete i denti dai guasti e dalle conseguenze.

Bisognerebbe fare questo:

- ┌ Zucchero e cibo zuccherato bisognerebbe mangiare soltanto con il pranzo o la cena.
- ┌ Evitare merende zuccherate.
- ┌ Lavarsi i denti tre volte il giorno.
- ┌ Cambiare al massimo ogni tre mesi lo spazzolino da denti.
- ┌ Bambini fino a sei anni anno bisogno d'aiuto.
- ┌ Per cucinare é meglio usare il sale verde con fluoro.
- ┌ Bambini da sei anni in su ed adulti possono usare una volta alla settimana gelatina di fluoro. (Si trova in Farmacia)
- ┌ Andare regolarmente, una volta all'anno dal dentista per il controllo.

Importante:



Gentile per denti- esaminato scientificamente.

Carie(= il buco nel dente) è sempre una conseguenza del consumo di zucchero - anche di zucchero nascosto, p.e. nel tè freddo, barrette di cereali, Ketchup e cose simili.

Perché non mangiare come merenda frutta, pane, verdure, noci, ricotta o bere latte o tè non zuccherato?

Non accontentate i vostri bambini con dolci!

I significati „senza zucchero“ o „libero di zucchero“ vuol dire spesso, che non sono stati utilizzati zuccheri cristallizzati. Però possono essere utilizzati altri tipi di zucchero p.e. zucchero di glucosio. Cibi con questi tipi di zucchero possono creare anche della carie mangiandoli spesso.

Soltanto il significato "gentile per denti" dà la sicurezza che i dolci non possano creare danni.

I denti di latte sono importanti perché i primi denti danno posto per i denti che verranno e anche perché servono per mangiare e parlare. Perdendo presto i denti le conseguenze sono spesso malformazioni. Perciò la cura deve iniziare già dal primo dente. Cercate di evitare dolori ai vostri bambini che sono creati da carie.

Voi e i vostri bambini risparmierete sicuramente molti dolori, paure, tempo e soldi se prendete in considerazione tutti i consigli notati di sopra. Un sorriso splendido rimarrà una vita intera.

Por que eu preciso de dentes saudáveis?

Português

04

INFORMAÇÃO

Caros Pais

A natureza nos deu dentes saudáveis.

Com os devidos cuidados, e nutrição correta, os dentes e as gengivas permanecerão saudáveis durante toda a vida!

Este folheto de instruções mostrará a vocês maneiras úteis de prevenir danos aos dentes. A deterioração dos dentes pode ser evitada..

Protejam os dentes da deterioração e de suas conseqüências.

Devemos fazer o seguinte:

- ┌ Comer açúcar e doces somente durante as refeições principais.
- ┌ Evitar doces nos intervalos entre refeições.
- ┌ Escovar os dentes três vezes ao dia com creme dental com flúor
- ┌ Trocar a escova de dentes regularmente. Pelo menos a cada 3 meses.
- ┌ Dar assistência e orientar as crianças menores de 6 anos.
- ┌ Usar o sal comum verde com flúor para cozinhar.
- ┌ Para crianças a partir de 6 anos, e adultos, escovar os dentes uma vez por semana com gel de flúor (da farmácia ou drogaria).
- ┌ Ir ao dentista uma vez por ano para revisão.

Importante:



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet

- ┌ Cárias (= o buraco nos dentes) é sempre consequência do consumo de açúcar, e de produtos que possuem açúcar em sua composição, tais como: chá gelado, barra de cereais, ketchup e similares.
- ┌ Por que não comer frutas, pão, waffel de arroz, verduras, nozes, quark, leite ou chá sem açúcar nos intervalos das refeições?
- ┌ Não recompense suas crianças com doces!
- ┌ Os termos „ohne Zucker“ ou „Zuckerfrei“, normalmente significam que o produto não possui açúcar cristal. Porém, outros tipos de açúcares são usados, como por exemplo, frutose ou açúcar de uva. Comidas com estes tipos de açúcares, quando consumidas com frequência, também causam cáries.
- ┌ Somente o termo „Zahnfreundlich“, dá a segurança de que aquele determinado tipo de doce, não é prejudicial.
- ┌ Os dentes de leite são muito importantes, pois estes primeiros dentes além das funções de mastigação e fala, servem também de guias para os dentes permanentes. A perda prematura dos dentes, geralmente resulta em dentes defeituosos. Portanto, os cuidados devem começar com os dentes de leite. Protejam as suas crianças da dor causada pela cárie.
- ┌ Vocês certamente pouparão a si mesmos, e às suas crianças muita dor, medo, tempo e dinheiro quando considerarem os pontos acima citados. Para que tenhamos um sorriso radiante por toda a vida, é necessário que todos estes conselhos e recomendações sejam levados a sério.

Бабушка, зачем мне здоровые зубы?

Уважаемые родители,

Всем нам природа подарила здоровые зубы.

Десна и зубы могут оставаться здоровыми всю жизнь – при условии правильного питания и соответствующего ухода!

Этот бюллетень подскажет вам, как уберечь свои зубы от повреждений. Разрушения зубов вполне можно избежать.

Предохраняйте свои зубы от кариеса и его последствий.

Что предпринять:

- ┌ Потреблять блюда, содержащие сахар и муку, нужно только за обедом.
- ┌ Избегайте перекусывать сладостями.
- ┌ Три раза в день необходимо чистить зубы зубной пастой с содержанием флуоридов.
- ┌ Регулярно, не менее одного раза в три месяца, нужно менять зубные щетки.
- ┌ Помогайте детям в возрасте до 6 лет чистить зубы.
- ┌ Для приготовления пищи используйте зеленую соль с повышенным содержанием флуоридов.
- ┌ Детям от 6 лет и взрослым рекомендуется один раз в неделю обрабатывать зубы специальным желе с содержанием флуоридов (продаются в аптеках и «дрогери-марктах»).
- ┌ Раз в год консультируйтесь у зубного врача.

Это важно:



Не вредит зубам – научно доказано!!!

- ┌ Кариес (= дырки в зубах), как правило, возникает вследствие неумеренного потребления сахара – в том числе и скрытого сахара (кетчуп, мюсли, «айсти»).
- ┌ Если вам захотелось перекусить - почему бы не использовать фрукты, хлеб, изделия из риса, орехи, творог, молоко или чай без сахара?
- ┌ Не поощряйте детей при помощи сладостей!
- ┌ Не обольщайтесь, если увидите на упаковке надпись „ohne Zucker“ или „Zuckerfrei“ (без сахара). Это, на самом деле, обозначает всего лишь, что при изготовлении этих продуктов не использовался кристаллический сахар. А ведь существуют и другие виды сахара – фруктовый или виноградный сахар, например. Продукты с содержанием такого сахара также могут стать причиной возникновения кариеса.
- ┌ Помните, что только надпись „Zahnfreundlich“ («НЕ ВРЕДИТ ЗУБАМ») может служить гарантией того, что ваши зубы не будут страдать от кариеса.
- ┌ Молочные зубы играют очень важную роль, поскольку, исполняя обычные функции, они также готовят десна к появлению коренных, «взрослых», зубов. При ранней потере молочных зубов может наступить неравномерное развитие десен, поэтому надлежащий уход за зубами должен начинаться уже на «молочной» стадии. Уберегите Ваших детей от боли и неприятностей, связанных с кариесом.
- ┌ Соблюдение вышеизложенного поможет избежать лишней боли и сэкономить деньги и время. Воспримите серьезно высказанные рекомендации – и сияющая улыбка останется с Вами на всю жизнь.

www.gesundheitsdienste.bs.ch
www.ag.ch/kantonsarzt/info/merkblaetter

Иллюстрация: с любезного разрешения организации
«Aktion Zahnfreundlich».



Porque necesito dientes sanos?

español

HOJA INFORMATIVA 04

Padres:

Porque necesito dientes sanos?

La naturaleza nos regala dientes sanos.

Cuidandolos de la manera apropiada y con una nutrición sana, nuestros dientes y las encias quedarán siempre sanos!

Esta hoja informativa os ofrece algunas propuestas para evitar la caries y la gingivitis dental.

Protega usted sus dientes antes de perderlosy para evitar sus consecuencias.

Esto debería hacer:

- ┌ Comer comidas dulces y azúceradas solamente durante las comidas principales.
- ┌ Evitar de comer cosas dulces entre comidas.
- ┌ Lavarse los dientes tres veces al dia con pasta de dientes que contenga flúor.
- ┌ Cambiar los cepillos de dientes regularmente, como muy tarde despues de tres meses.
- ┌ Ayudar lavarse los dientes a los niños menores de 6 años.
- ┌ Usar para la cocina la sal de la caja verde porque contiene flúor.
- ┌ Usar para los niños mayores de 6 años y para los adultos una vez por la semana jalea de flúor (Fluoridgelée, se compra en las farmacias o en las droguerías).
- ┌ Visitar consulta de dentista por lo menos una vez al año .

Importante:



sin azucar, clinicamente aprobado

- ┌ Caries (agujeros en los dientes) es una consecuencia por comer alimentos azucarados y alimentos que contienen azucar, como Ketchup, Te frio, galletas integrales etc.
- ┌ La merienda deberia ser fruta, pan, galletas de arroz, zanahoria, nueces, requésón, leche o te sin azucar.
- ┌ No recompense sus hijos con dulces!
- ┌ La definición "sin azucar" significa que no tiene azucar cristalino, pero puede contener otro tipo de azucar como fructosa o glucosa. Tambien esos alimentos que contienen este tipo de azucar producen la caries.
- ┌ Los alimentos que pone "Zahnfreundlich" aseguran que no contienen azucar y podrian dañar a los dientes de alguna manera.
- ┌ La primera dentición es muy importante porque aparte que los necesitamos para comer y hablar, nos reservan el espacio para los dientes de la segunda dentición. La caída temprana de los dientes podrian causar problemas de sitio para los que siguen. Por eso es muy importante cuidar la primera dentición y ahorrar a los niños muchos dolores.
- ┌ Observando estas recomendaciones ustedes se ahorran muchos dolores, miedos, tiempo y dinero. Asi conservará para toda la vida una sonrisa soleada.

எதற்காக எனக்கு ஆரோக்கியமான பற்கள் தேவை?

tamil
04

அறிவுறுத்தல்கள்

அன்பான பெற்றோர்களே

ஆரோக்கியமான பற்கள் எமக்கு இயற்கை தந்த வரம்.

முறையான பராமரிப்பும் ஆரோக்கியமான உணவுவகை – களுமே பற்களையும், முரசுகளையும் அவற்றின் வாழ் – நாள் பூராக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

இந்த அறிவுறுத்தல் உங்களுக்கு பற்சிதைவிலிருந்து பற்களைக் காப்பது பற்றிய வழிமுறைகளைக் கூறுகிறது. பற்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றலாம்.

பற்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்ற கீழுள்ளவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள் :

செய்யப்பட வேண்டியவை:

சீனி – சீனிசேர்ந்த மாப்பொருள் உணவுகளை காலை – மதியம் – இரவு உணவு நேரத்தில் மட்டுமே சேர்க்கவும்.

சிற்றூண்டி நேரத்தில் இனிப்பு உணவு – வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

நாளொன்றிற்கு மூன்றுதடவை புளோரைட் சேர்ந்த பற்பசை கொண்டு பல்விளக்கவும்.

பல் பிரஷை அடிக்கடி புதிதாக மாற்றவும். ஆகக்கூடியது மூன்று மாதங்கள் வரை பாவிக்கலாம்.

ஆறு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரின் உதவி தேவை.

சமைக்கும் போது புளோரைட் சேர்ந்த பச்சை சமையல் உப்பைப் பாவிக்கவும்.

ஆறு வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளும், பெரியவர்களும் கிழமைக்கு ஒருதடவை புளோரைட் ஜெலியினால் பற்களை விளக்கலாம். (புளோரைட் ஜெலி மருந்துக்கடை – களில் வாங்கலாம்.)

வருடத்திற்கு ஒருமுறை பல்வைத்திய – ரிடம் பற்களைச் சோதிக்க வேண்டும்.

அவசியமானவை



zahnfreundlich – wissenschaftlich getestet

அதிகளவு சீனிசேர்ந்த உணவுகளாலும், மறைமுகமாக சீனிசேறிந்த உணவுகளான ஜஸ்ரீ (Eis Tea), Müesliriegel, Ketchup (கெச்சப்) போன்றவற்றாலும் பற்சொத்தை (பல்லில் ஓட்டை) வரலாம்.

சிறுநாறன்டி நேரங்களில் பழங்கள், பாண், மரக்கறி, கடலைவகை, Reisewaffeln, தயீர், பால், இனிப்பற்ற தேனீர் போன்ற – வற்றை ஏன் பாவிக்க கூடாது?

உங்களது பிள்ளைகளுக்கு சன்மானமாக இனிப்புவகைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்.

„சீனிஅற்றது“, „சீனிதவிர்ந்தது“ என்ற பதம் குறிப்பது அதில் கட்டிச்சீனி சேர்க்கப்படவில்லை என்பதே. ஆனால் அதில் வேறுவிதமான சீனிச்சத்துக்கள் (உ + மாக. புழச்சீனி, திராட்சைச்சீனி) இருக்கலாம். இத்தயை உணவுவகை – களைக் கூட அளவுக்கதிகமாகப் பாவித்தாலும் பற்சொத்தை வரலாம்.

„பற்களின்நண்பன்“ (Zahnfreundlich) என்ற பதம் எழுதப்பட்டு குறியீடு போடப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் பற்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.

பாற்பற்கள் முக்கியமானவை. அவை உணவு உண்ணவும், பேசவும் உதவி – செய்கின்றன. பாற்பற்கள் முன்கூட்டியே – விழுந்தால், அடுத்த பற்கள் ஒழுங்கின்றி அமையலாம். அதனால் பாற்பற்கள் வந்தவுடனேயே பற்பராமரிப்பையும் தொடங்கவேண்டும். அதனால் உங்கள் பிள்ளைகளின் பற்சொத்தை, பல்வலிகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மேலுள்ள அறிவுறுத்தல்களைக் கவனத்தில் கொண்டால் உங்கள் பிள்ளைகளின் வலி, பயம், பணம், நேரம் ஆகியவற்றை மிச்சப்படுத்தலாம். அவர்களின் மின்னல் அடிக்கும் சிரிப்பை தம் வாழ்வு முழுவதும் வைத்துக் கொள்ள மேல் உள்ளவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

Neden sihatli dislere ihtiyacim var?

Türkçe

04

Sevgili Aileler

Sihhatli disleri bize doğa vermiştir.

Doğru bakım ve beslenmeyle dislerimiz ve dişetlerimiz ömür boyu sihatli kalır!

Bu Talimat sizlere, dislerin hasardan korunması yolunu gösterir.

Disleri parçalanmadan ve onun sonuçlarından koruyunuz.

Bunlar yapılmalı:

- Seke ve sekerlendirilmiş unlu yiyecekleri, sadece ana yemeklerde yemeli.
- Ara yemeklerinden tatlıları uzak tutmalı.
- Günde üç defa Flüorit ihtiva eden diş macununu kullanarak, dişleri fırçalamalı.
- Diş fırçaları düzenli olarak değiştirilmeli. Engeç 3 ayda bir defa.
- Alti yaşından küçük çocuklarda, sizin yardımınız gerekmektedir.
- Yemek yaparken Flüorit ihtiva eden yeşil tuz kullanılmalı.
- Alti yaşından büyük çocuklar ve yetişkinler, haftada 1 defa, ilaveten Flüorit jeliyle fırçalamalı (Eczane veya parfümericiden alınabilir).
- Düzenli olarak senede bir defa, diş doktoruna dişleri kontrol ettirmeli.

TALIMAT

Önemli:



disdostu – bilimsel test edilmistir

Dis çürükleri (Karies) seker tüketimi neticesinde - aynı zamanda gizli seker ihtiva eden mesela: Eistee, meyveli çubuk, domates püresi (Ketchup) veya benzerlerinde, oluşur.

Neden ara yemeklerde Meyve, Pirinçgofleti, Sebze, Ceviz, tuzsuz beyaz Peynir veya tatlandırılmamis bir Çay olmasın?

Çocuklarınızı tatlı yiyeceklerle mükafatlandır-mayın!

„Sekersiz“ veya „Seker içermez“ terimlerinin geneldeki manası, içinde toz seker kullanılmadığını belirtir. Lakin, diğer seker çeşitlerini mesela: Meyve sekeri veya üzüm sekerini ihtiva edebilir. Bu seker çeşitlerini ihtiva eden yiyeceklerin çok tüketimi neticesinde yine Karies oluşur.

- Sadece üzerinde „Disdostu“ terimi yazan tatlı yiyecekleri zararsızdır.

Sütdisleri önemlidir, bu ilk disler yemek ve konuşmadaki görevlerinin yanısıra, anadıslara yer tutması bakımından gereklidirler. Erken kaybolmaları, genelde anadısların düzgün olmamasına yol açar. Onun için bakım ilk sütdisiyle başlamalıdır. Çocuklarınızı Karies'in yapabileceği dis agrilarından koruyunuz.

Yukarıda belirtilen özelliklere dikkat etmekle, kendinize ve çocuklarınıza muhakkak çok Agri, Zaman ve Para tasarrufu yaparsınız. Sayet bütün tavsiyeleri ve nasihatları ciddiye alırsanız, ömür boyu isil isil parlayan bir gülümsemeniz olur.