

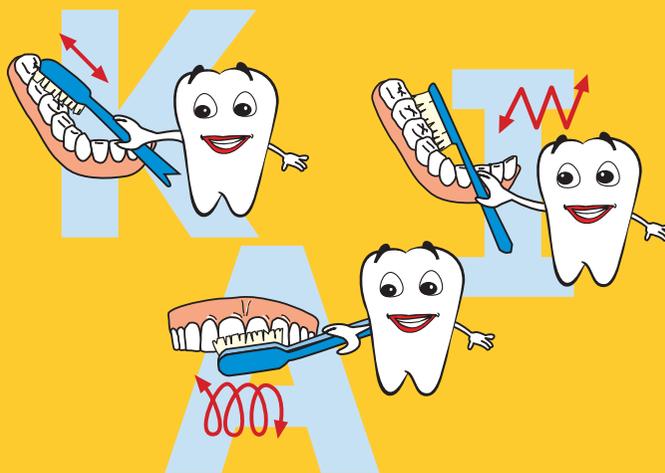
## Дорогие родители,

Ваш ребенок посещает детсад с программой содействия здоровью зубов и полости рта (т. н. „Kita mit Biss“), где воспитатели, воспитательницы и —повара заботятся о том, чтобы Ваш ребенок рос в обстановке, способствующей здоровью полости рта.

Мы, коллектив стоматологической службы, призываем Вас оказать поддержку детсаду в проведении мероприятий по содействию здоровому развитию зубов и полости рта и принимать соответствующие меры также в домашних условиях.

Спасибо!

*Ваш коллектив стоматологической службы*



Bezirksamt  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Gesundheitsamt  
Zahnärztlicher Dienst

Hohenzollerndamm 177  
10713 Berlin  
Telefon: 9029-16233  
E-Mail: [zaed@charlottenburg-wilmersdorf.de](mailto:zaed@charlottenburg-wilmersdorf.de)

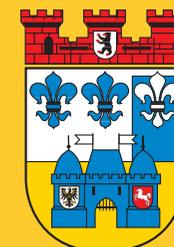


Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung  
von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.

Die Gruppenprophylaxe im Land Berlin wird durch die gleichberechtigten Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V. (LAG) gefördert. Dies sind die gesetzlichen Krankenkassenverbände, die Zahnärztekammer Berlin und das Land Berlin vertreten durch die für das Gesundheitswesen zuständige Senatsverwaltung und die zwölf Berliner Bezirksämter. Umgesetzt wird die Gruppenprophylaxe von den Zahnärztlichen Diensten der Bezirke und den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der LAG.

© Büro der zahnärztlichen Gruppenprophylaxe im Land Brandenburg

**... и  
родители  
помогают**



## Уход за зубами

Уход за зубами в домашних условиях начинается с появлением первого зуба. До двухлетнего возраста надо чистить зубы ребенка каждый вечер перед сном, используя

немного детской зубной пасты с фтором. С двухлетнего возраста зубы детям надо чистить два раза в день

детской зубной пастой с фтором, используя порцию размером с горошину, по утрам

после завтрака и по вечерам перед сном;

в соответствии с уровнем развития ребенка зубы надо

чистить в следующем порядке:

сначала жевательные поверхности, потом внешние и затем внутренние поверхности (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (KAI)).

Помогайте ребенку при чистке зубов и дочистайте зубы ребенка до тех пор, пока он или она не научился уверенно писать прописью.



## Бутылочки для кормления и чашки-непроливайки

Не позволяйте Вашему ребенку слишком долго сосать или засыпать с бутылочкой.

Постарайтесь как можно раньше отучить ребенка от бутылочки и приучить к поильнику-непроливайке. Учтите, что такие чашки также не предназначены для постоянного использования и их лучше побыстрее заменить на обыкновенную чашку.

Сладкие чаи, фруктовые соки или кислые напитки быстро наносят вред молочным зубам. Поэтому перед сном надо давать ребенку минеральную воду или чай без сахара. По ночам ребенка лучше не поить.

## Утро без сахара

Проведите также и у Вас дома утро без сахара: откажитесь от сладостей, давайте ребенку напитки без сахара и перекусывайте только овощами или фруктами.



Готовьте ребенку завтрак для детского сада с разнообразными продуктами, обеспечивающими хорошую жевательную нагрузку, и без сахара. Не давайте ребенку сладости с собой в садик (в день рождения, конечно же, можно сделать исключение).

## Соски и пустышки

Помогите ребенку отвыкнуть от пустышки самое позднее к трехлетнему возрасту, это поможет детским зубам расти ровно.

Имея здоровые молочные зубы дети могут не только смеяться во весь рот, но и легче учатся разговаривать и в то же время имеют хорошие шансы иметь в будущем зубы без кариеса. Таким образом, уход за зубами и профилактика окупают себя также тогда, когда дети станут взрослыми.

Посоветуйтесь с Вашим домашним врачом и ходите с ребенком каждые полгода на профилактические осмотры.



Если у Вас есть еще вопросы, стоматологическая служба отдела здравоохранения будет рада на них ответить.