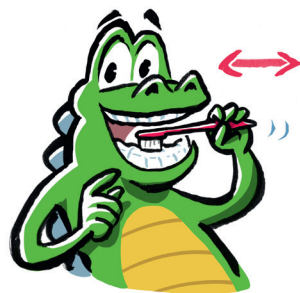


KAI*



Suprafețe de masticție

Înainte și-napoi, înainte și-napoi,
ne spălăm pe dinți viori!



Suprafețe exterioare

De jur-împrejur, de la roșu la alb,
pe exterior periem în cerc cu drag!



Suprafețe interioare

Periază, periază,
toate firimiturile trebuie să iasă!

Sfaturi pentru dinți de lapte sănătoși

- de la primul dinte de lapte:
periaj dentar acasă de 2x pe zi,
dimineața și seara
- de la doi ani:
periaj dentar suplimentar 1x pe zi la creșă
- de la șase luni:
control de 2x pe an în cabinetul stomatologic
- să se consume multe legume și fructe proaspete
- să se consume rar alimente care conțin zahăr
- să se bea, în principal, apă și ceai neîndulcit
- să se bea din pahar sau ceașcă
- Folosiți pastă de dinți cu fluor pentru copii și sare
de masă fluorurată



 www.lag-berlin.de

Adrese

Cel mai simplu mod de a găsi un medic stomatolog
în apropiere este să folosiți baza de date a Asociației
Stomatologice din Berlin:

www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnartzsuche

Puteți obține sfaturi privind problemele dentare de la Oficiile
de Stomatologie (Zahnärztlichen Diensten - ZÄD) din regiune:

- Charlottenburg-Wilmersdorf, tel. (030) 9029-16233
- Friedrichshain-Kreuzberg, tel. (030) 90298-8317 și -2731
- Lichtenberg, tel. (030) 90296-7614
- Marzahn-Hellersdorf, tel. (030) 90293-3716
- Mitte, tel. (030) 9018-45189 și -45192
- Neukölln, tel. (030) 90239-3490
- Pankow, tel. (030) 90295-2875
- Reinickendorf, tel. (030) 90294-5173 și -5174
- Spandau, tel. (030) 90279-2453
- Steglitz-Zehlendorf, tel. (030) 90299-3607
- Tempelhof-Schöneberg, tel. (030) 90277-6520
- Treptow-Köpenick, tel. (030) 90297-4005

La toate întrebările despre sănătatea dentară vă
răspunde Asociația pentru Prevenirea Bolilor Dentare
(profilaxie de grup) din Berlin (LAG)
tel. (030) 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

Cu susținere cordială din partea următoarelor entități: Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG), Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH), Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG Berlin)



Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presă și relații cu publicul
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Tel. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Fotografii:
poza de copertă
© iStock.com/Anastasia Korchagina
De la stânga la dreapta
© iStock.com/taonga, iStock.com/fizkes, iStock.com/peakSTOCK, iStock.com/PeopleImages

Design și Tipărit:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Departamentul pentru Știință, Sănătate și
Îngrijire al Senatului. August 2024

Rumänisch

UN ZÂMBET STRĂLUCITOR DE COPII

Dinții de lapte sănătoși necesită îngrijire!

BERLIN



* KAI este format din inițialele cuvintelor în limba germană „Kaufäche” (suprafață de masticție), „Außenfläche” (suprafață exterioară) și „Innenfläche” (suprafață interioară)

Stimați părinți,

Este important ca dinții de lapte ai copilului să fie sănătoși:

- pentru mestecatul alimentelor
- pentru dezvoltarea vorbirii
- pentru a menține liber locul pentru dinții următori.

Dinții de lapte sunt deosebit de sensibili la carii, deoarece smalțul este foarte moale. Placa bacteriană este formată din bacterii care se acumulează pe suprafața dinților. Aceste bacterii transformă alimentele și băuturile cu zahăr și carbohidrați în acid, care atacă smalțul dentar. Prin intermediul periajului dentar se îndepărtează reziduurile alimentare și placa bacteriană, prevenindu-se apariția cariilor dentare.

Dinții de lapte bolnavi pot provoca dureri puternice. Acesta este un alt motiv pentru care este important să îi asigurați copilului o bună igienă dentară. Astfel nu va avea doar dinți sănătoși, ci și un zâmbet strălucitor!



Periajul dentar

Până la 2 ani

Periați dinții copilului de 2x pe zi cu o cantitate de pastă de dinți pentru copii fluorurată (1000 ppm fluorură), de mărimea unui bob de orez, dimineața și seara. Vitamina D este prescrisă de medicul pediatru.

De la 2 ani

Periați dinții copilului de 2x pe zi cu o cantitate de pastă de dinți pentru copii fluorurată (1000 ppm fluorură), de mărimea unui bob de mazăre, dimineața și seara.

În cazul copiilor mici, va trebui să le periați dvs. dinții; pentru copiii mai mari, continuați să le periați dinții seara, până când învață să scrie de mână.

Așa se mențin sănătoși dinții de lapte!

Cabinetul stomatologic

De la vârsta de aproximativ 6 luni, ar trebui să mergeți cu copilul la cabinetul stomatologic de două ori pe an. Astfel, leziunile dentare pot fi detectate și tratate în stadiu incipient.

De la cabinetul stomatologic primiți și cardul dentar pentru copii din Berlin. Cardul vă arată când trebuie să duceți copilul la controale și tratamente de prevenție.

Copiii cu vârste cuprinse între 6 și 33 de luni, asigurați conform legii, au dreptul la un total de trei investigații de screening.

1. screening de la 6 până la 9 luni împlinite
2. screening de la 10 până la 20 luni împlinite
3. screening de la 21 până la 33 luni împlinite



Alimentație sănătoasă

Asigurați-vă că alimentele și băuturile consumate de copil sunt sănătoase.

- Laptele matern este cel mai bun aliment pentru cei mici.
- În cazul copiilor mai mari, asigurați-le o alimentație sănătoasă, săracă în zahăr, cu multe fructe, legume și pâine cu cereale.
- Ca lichide, sunt de preferat apa, inclusiv apa minerală, și ceaiul neîndulcit.
- De îndată ce copilul poate ține în mână o ceașcă, renunțați la biberonul cu tefină.
- Fluorul ajută la întărirea dinților de lapte ai copiilor.
- Puteți folosi sare de masă fluorurată pentru gătit.

