

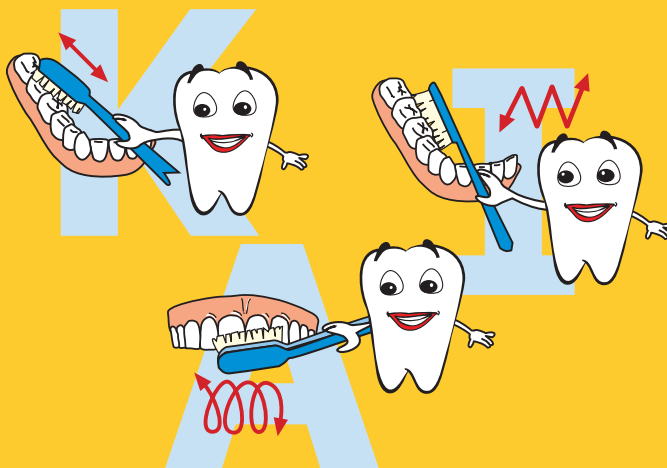
# Drodzy rodzice,

Państwa dziecko uczęszcza do przedszkola „Kita mit Biss” (placówki dziennej opieki z uśmiechem), w której wychowawcy i personel kuchenny dbają o to, aby Państwa dziecko dorastało w miejscu sprzyjającym zdrowiu i higienie uzębienia.

My, zespół Służb Stomatologicznych, pragniemy prosić Państwa o wspieranie działań przeprowadzanych w przedszkolu, mających na celu dbanie o zdrowie uzębienia dzieci i realizowanie ich także w domu.

Dziękujemy!

Zespół Służb Stomatologicznych



*...także  
dzięki wsparciu  
rodziców*



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 gleichermaßen von den Zahnärztlichen Diensten der Bezirke und den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der LAG.

## Pielęgnacja zębów

Pielęgnacja zębów zaczyna się w domu od pojawienia się pierwszego ząbka. Do ukończenia drugiego roku życia zalecamy mycie zębów dziecka 1 raz dziennie wieczorem, przed położeniem dziecka spać, przy użyciu odrobiny fluoryzowanej pasty do zębów dla dzieci. Po ukończeniu drugiego roku życia zęby dziecka należy myć dwa razy dziennie – rano po śniadaniu i wieczorem przed pójściem spać – stosując fluoryzowaną pastę do zębów dla dzieci w ilości przypominającej wielkość ziarnka groszku. Zęby dziecka należy myć odpowiednio do stanu rozwoju uzębienia zgodnie z systemem, według którego myte są powierzchnie żujące, zewnętrzne i wewnętrzne. Proszę pomóc dzieciom dokładne szczotkowanie płynnie pisać w szkole.



## Butelki dla niemowląt i kubki do nauki picia

Proszę nie pozostawiać dziecku butelki ze smoczkiem do dłuższego ssania i do zasypiania. Butelkę należy jak najszybciej zastąpić kubkiem do nauki picia, który również nie powinien być wykorzystywany do dłuższego ssania, i który już niebawem będzie można zastąpić normalnym kubkiem.

Słodka herbata, soki owocowe i inne słodkie lub kwaśne napoje szybko szkodzą zębom mlecznym. Dlatego w celu ugaszenia pragnienia i przed zaśnięciem dzieciom należy podawać wodę mineralną lub niesłodzoną herbatę. Proszę zrezygnować z podawania dzieciom napojów w nocy.

## Przedpołudnie bez cukru

Zalecamy wprowadzenie przedpołudnia bez cukru także w domu: wiąże się to ze zrezygnowaniem ze słodyczy i podawaniem



dziecku niesłodzonych napojów oraz przekąsek z owoców i warzyw. Proszę przygotować dla swojego dziecka śniadanie do przedszkola, dbając o to, aby było ono urozmaicone, wymagało intensywnego żucia i nie zawierało cukru. Proszę nie dawać dziecku do przedszkola słodyczy. Wyjątek może stanowić oczywiście dzień urodzin.

## Odruch ssawia

Zalecamy odzwyczajenie dziecka od odruchu ssania najpóźniej do 3 roku życia. W ten sposób zęby dziecka będą mogły rosnąć prawidłowo.

Dzięki zdrowym zębom mlecznym dzieci mogą się nie tylko pięknie uśmiechać, lecz także łatwiej uczą się mówić, mając jednocześnie najlepsze szanse na uzębienie wolne od próchnicy. Inwestycje w pielęgnację zębów i profilaktykę zwrócą się także w późniejszych latach życia.

Proszę zasięgnąć porady stomatologa i odbywać wizyty kontrolne z dzieckiem co pół roku.

Na wszelkie pytania chętnie odpowie-  
dzą Państwu Służby Stomatologiczne  
Urzędu ds. Zdrowia.

