

## Гигиена рта с самого начала!

Между 4 и 14 месяцами жизни у детей появляются первые зубы. Теперь вы должны начинать чистить зубы. **Зубные щётки для детей** вы найдёте в аптеке или в магазине косметических товаров.

Пока ваш ребёнок получает препарат с витамином Д и фтором вам не нужно использовать зубную пасту. Затем вы можете чистить зубы, используя небольшое количество (величиной с горошину) детской зубной пасты.

## Родители должны проверять и повторно чистить зубы детям!

Дети должны научиться пользоваться зубной щеткой как можно раньше, но основательно почистить зубы они сами не в состоянии. Поэтому родители должны проверять и повторно чистить зубы детям, минимум до тех пор, пока они не пойдут в школу.

Дополнительную информацию по уходу за зубами вы можете всегда получить у вашего зубного врача или у зубного врача Службы Здравоохранения:



Gesundheitsdienst  
für Landkreis und  
Stadt Osnabrück

Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
Postanschrift:  
Postfach 25 09  
49015 Osnabrück  
Dr. Brigitte Brunner-Strepp  
Zahnärztin  
Tel. 0541 501-2121  
brunner-strepp@Lkos.de  
www.landkreis-osnabrueck.de

Gesund beginnt im Mund



NETZWERK  
Zahngesundheit



«Здоровые зубы  
с самого начала»

**GESUNDHEITSDIENST**  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



LANDKREIS  
OSNABRÜCK  
OSNABRÜCK®

## ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ,

наша совместная цель - чтобы ваш ребёнок рос со здоровыми зубами.

Уже во время **беременности** и после **родов** вы можете многое для этого сделать!

### ■ Во время беременности:

В связи с **гормональным изменением** во время беременности ваши **дёсны** могут быстрее **воспалиться** из-за зубного налета. Интенсивный уход за зубами сейчас особенно важен для избежания кариеса и возникновения заболеваний зубных дёсен. Нелечение **заболеваний** зубных дёсен увеличивает риск **преждевременных родов** в 7 раз.

### ■ Рвота во время беременности?

Тогда начинайте чистить зубы приблизительно через 1/2 часа после рвоты. Попавшая в рот желудочная кислота разрушает кальций ваших зубов, слюна же восстанавливает нанесенные «разрушения». Тому же способствует основательное ополаскивание ротовой полости водой.

### ■ После родов: Кариес - инфекционное заболевание!

Дети рождаются без **бактерий кариеса**, они передаются через окружение. Кариес «заразен», это инфекционная болезнь. Возбудители кариеса передаются при помощи слюны, как правило через родителей, например при облизывании пустышки или ложки, или при поцелуе.

Важно уменьшить уже у **родителей** количество бактерий во рту, которые приводят к кариесу. Чем больше бактерий во рту у родителей, тем выше **риск для ребёнка** заразиться. И чем раньше это произойдет, тем выше риск впоследствии появления кариеса.

### ■ Что вы можете сделать?

- Основательно ухаживайте за зубами
- Лечите ваши зубы
- Чистите зубы у вашего зубного врача
- Правильно питайтесь

**Поэтому: Проконсультируйтесь у вашего  
зубного врача!**

### ■ Грудное вскармливание содействует здоровому развитию!

Вскармливайте вашего ребёнка, если это возможно, первые четыре-шесть месяцев грудью: молоко матери самое лучшее питание, оно содержит всё необходимое для роста и защиты от болезней.

Сосание укрепляет и формирует мышцы челюсти, рта, губ и языка грубого ребёнка. Если же вы не вскармливаете грудью используйте только те соски, которые способствуют укреплению мышц челюсти.

### ■ Внимание- кариес на соске!

Дети не должны постоянно пить из бутылочки. Не давайте вашему ребёнку бутылочку с соской для постоянного "самообслуживания" в кроватку или в коляску. Напитки из бутылки с соской, которые постоянно омывают зубы, могут привести к кариесу. Давайте вашему ребёнку, насколько это возможно, только **несладкие и некислые** напитки.

