

# KAI



Жевательные поверхности (K)  
Вперёд-назад, туда-сюда, чисти зубы так всегда!



Внешние поверхности (A)  
С красного на белое – чисть по кругу смело ты!



Внутренние поверхности (I)  
Вон, крошки, изо рта!

## Как сохранить здоровые молочные зубы

- Начиная с первого молочного зуба: чистить зубы 1 раз в день вечером
- с двух лет: чистить зубы 2 раза в день, утром и вечером
- с шести месяцев: 2 раза в год обследование у стоматолога
- употреблять много свежих фруктов и овощей
- ограничить употребление продуктов, содержащих сахар
- пить прежде всего воду и несладкий чай
- пить напитки из стаканчика или чашки
- пользоваться детской зубной пастой, содержащей фторид, а также употреблять соль с фторидом

## Адреса

- Стоматолога по Вашему месту жительства легче всего найти через базу данных палаты зубных врачей в Берлине по следующему адресу в интернете: [www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche](http://www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche)
- Консультацию по вопросам здоровья зубов Вы можете получить у районных стоматологических служб (ZÄD):  
Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel 9029-16233  
Friedrichshain-Kreuzberg, Tel 90298-8317  
Lichtenberg, Tel 90296-7614  
Marzahn-Hellersdorf, Tel 90293-3716  
Mitte, Tel 9018-45193 и 9018-33219  
Neukölln, Tel 684 085 97-31 и 684 085 97-32  
Pankow, Tel 90295-2875  
Reinickendorf, Tel 90294-5173 и 90294-5174  
Spandau, Tel 90279-2617  
Steglitz-Zehlendorf, Tel 90299-3607  
Tempelhof-Schöneberg, Tel 90277-6520  
Treptow-Köpenick, Tel 90297-4005
- Информацию по всем вопросам относительно здоровья зубов Вы можете получить в земельном объединении по предотвращению зубных заболеваний (LAG Berlin): тел 36 40 66 00, [www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de)

Благодарим за поддержку:  
Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG)  
Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH)  
Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e. V. (LAG Berlin)

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales

be Berlin

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/gessoz](http://www.berlin.de/sen/gessoz)  
[pressestelle@sengs.berlin.de](mailto:pressestelle@sengs.berlin.de)  
Фотографии: © istockphoto (3), shutterstock (2)  
Оформление: M&M Medien GmbH, Berlin  
Печать: VierC, Berlin  
© Управление Сената по делам здравоохранения и социальной защиты  
Декабрь 2012 г.

Представленная информация напечатана на бумаге, сертифицированной Лесным попечительским советом (FSC).

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales

be Berlin



Сияющая улыбка ребёнка  
Здоровые молочные зубы  
нуждаются в уходе!

## Чистка зубов



### Дорогие родители!

Важно, чтобы у Вашего ребёнка были здоровые молочные зубы:

- для пережёвывания пищи
- для развития речи
- чтобы готовить место для последующих зубов.

Молочные зубы особенно подвержены кариесу, так как их зубная эмаль очень мягкая. Зубной налёт состоит из бактерий, которые собираются на поверхности зубов. Эти бактерии превращают продукты и напитки, содержащие сахар и углеводы в кислоту, разрушающую зубную эмаль. При чистке зубов удаляются остатки пищи и зубной налёт, что позволяет избежать кариеса.

Больные молочные зубы могут стать причиной сильных болей. Поэтому очень важно следить за хорошим уходом за зубами Вашего ребёнка. Тогда у него всегда будут не только здоровые зубы, но и сияющая улыбка!



Как только у Вашего ребёнка появятся первые молочные зубы, рекомендуется чистить их один раз в день, лучше всего вечером, специальной зубной пастой для детей, содержащей фторид.

С двухлетнего возраста зубы следует чистить два раза в день, утром и вечером, также используя детскую зубную пасту, содержащую фторид.

Маленьким детям зубы чистят родители, дети постарше вплоть до школьного возраста могут чистить самостоятельно под контролем родителей, которым необходимо дочищать неочищенные поверхности.

### Так молочные зубы останутся здоровыми!



## Стоматологические обследования

С шестимесячного возраста желательно два раза в год посещать стоматолога. Он может вовремя установить и вылечить начинающиеся заболевания зубов.

С недавнего времени у зубного врача можно получить так называемое «Берлинское удостоверение о стоматологических обследованиях ребёнка». Там Вы найдёте информацию о датах последующих обследований.



## Здоровое питание

Пожалуйста, следите за тем, чтобы Ваш ребёнок употреблял здоровую пищу и напитки.

- Грудное молоко – самое лучшее питание для самых маленьких.
- В рацион более старших детей должно входить много фруктов, овощей и зернистого хлеба и ограниченное количество сахара.
- В качестве напитков для утоления жажды лучше всего отдавать предпочтение питьевой или минеральной воде, а также несладкому чаю.
- Как только Ваш ребёнок научится держать в руках стакан, стоит отказаться от бутылочки с соской.
- Фторид помогает укрепить молочные зубы Вашего ребёнка.
- При приготовлении пищи Вы можете использовать пищевую соль, содержащую фторид.

