

Dinți sănătoși de la început!

Dinții de lapte sănătoși constituie baza pentru o gustare sănătoasă la vârsta adultă. Aceștia trebuie tratați și îngrijiți cu cea mai mare grijă.

Însă cum ...?

După masă îmi spăl gura întotdeauna cu apă sau beau un pahar după aceea.



... prin băuturi sănătoase pentru dinți



Apa este cea mai bună băutură



Ceaiuri neîndulcite sau apă cu plante, fructe, ...

ATENȚIE: limonadele, ceaiul cu gheață; sucurile de fructe nediluate conțin mult zahăr, respectiv acid. Acestea trebuie băute doar rar.

... prin îngrijirea corectă a dinților

- ☺ Zilnic perierea dinților 2 x 2 minute: dimineața și seara, începând cu primul dinte, cel mai bine cu pastă de dinți pentru copii fluorurată.
- ☺ Importantă este perierea ulterioară de către părinți până la vârsta de 10 ani
- ☺ Metoda MEI = M - suprafața de masticat, E - suprafața exterioară, I - suprafața interioară



... prin alimentație echilibrată



Alimente pentru GUSTARE de exemplu fructe, legume, nuci, pâine cu coajă („Scherzerl“), ...



Atenție la pauzele de masă! Cel mai bine 5 mese pe zi



Cantitatea maximă de dulciuri pe zi, echivalentă cu mâna plină a unui copil!

ATENȚIE: Zahărul este ascuns în multe alimente, de exemplu în iaurturi dulci, ketchup, batoane cu Müsli, ...

Medicul stomatolog vă ajută să vă mențineți dinții sănătoși

- ✓ Prima vizită la medicul stomatolog ar trebui să fie planificată după apariția primului dinte de lapte.
- ✓ IMPORTANT: Introducere prin joc la primul tratament stomatologic!
- ✓ Programare la fiecare șase luni

