

5 Sterne für gesunde Zähne

Zähneputzen nach dem Frühstück

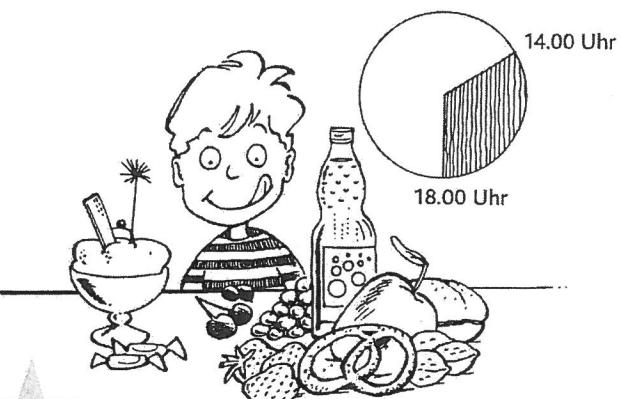


Zuckerfreier Vormittag



14.00 Uhr

18.00 Uhr



Weniger häufig zuckerhaltige Lebensmittel / Getränke am Nachmittag



Zähneputzen direkt vor dem Schlafengehen, danach nichts mehr essen oder trinken außer Mineralwasser



Zusätzlich putzen Eltern abends die Kinderzähne von allen Seiten sauber bis ins Schulalter hinein

5 نجوم لأسنان صحية

تنظيف الأسنان بعد الإفطار



صباح خالي من السكر (= يشرب الماء ثم يتناول إفطار ثانفي طازج مأكول) ثم يتم التدريب بعد ذلك على تنظيف الأسنان (التدريب على KAI^{plus} Systematik).



التقليل من المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكر وفي مقابل ذلك يمكنكم بكل ثقة تناول أطباق تحلية ووجبات خفيفة في فترة بعد الظهر وفي المساء باستمتاع دون تأنيب ضمير!



تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول وجبة العشاء وبعدها عدم تناول أية مأكولات أو مشروبات سوى المياه المعدنية.



يقوم الأهل في كل مساء بتنظيف أسنان الأطفال بالكامل من جميع الجهات حتى يبلغ الأطفال السن التي يتقنون فيها الكتابة بأنفسهم.

الـ "5 نجوم لأسنان صحية" مترجمة إلى لغات كثيرة (سي دي Elternarbeit أو الانترنت). ويستطيع فريق العمل لرعاية أسنان الشباب التابع لكم توفير ترجمة ذلك.



Sağlıklı dişler için 5 yıldız

Öğleden önceleri şeker yok (=Su için ve bol çığnemeli-taze bir ikinci kahvaltı yapın)
Ardından diş fırçalama egzersizi yapın (=KAI^{plus} Sistematisk egzersiz).



Kahvaltından sonra dişlerinizi fırçalayın



Sekerli yiyecekleri/icecekleri seyrek, ama bilinçli tüketin: Yemekten sonra bir tatlı ve öğleden sonraları/akşamları atıştırma - Tadına vararak ve vicdan azabı duymadan!



Aksam yemeğinden hemen sonra dişlerinizi fırçalayın, sonra maden suyu dışında hiç bir şey yemeyin ve içmeyin.

19:00 → 07:00



Anne-babalar, çocukları takılmadan yazmayı öğrenene kadar her akşam çocukların dişlerini esaslıca fırçalar.



5 звездочек для крепких зубов

Утро без сахара (= много воды и завтрак из свежих и преимущественно твёрдых продуктов), упражнения по правильному уходу за зубами (по системе KAIplus)

Уход за зубами после завтрака



Продукты/напитки, содержащие сахар - не так часто, зато уверенно: десерт или сладости после обеда/вечером – наслаждение без угрызений совести!



Вечерние процедуры по уходу за зубами непосредственно после ужина, после этого никаких приемов пищи, из напитков - только минеральная вода.

19:00 → 07:00

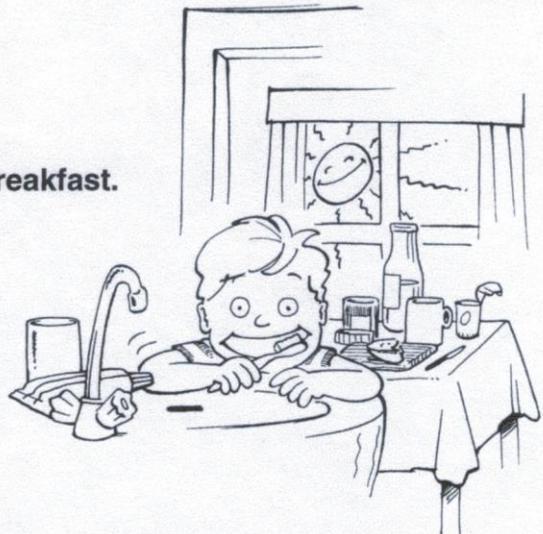
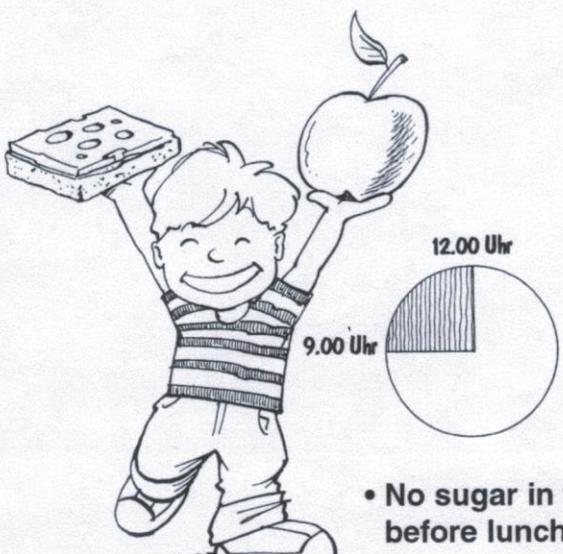


Родители дополнительно чистят детям зубы тщательно, со всех сторон до достижения детьми возраста, когда они смогут свободно писать.



Rules

- Brush your teeth after breakfast.

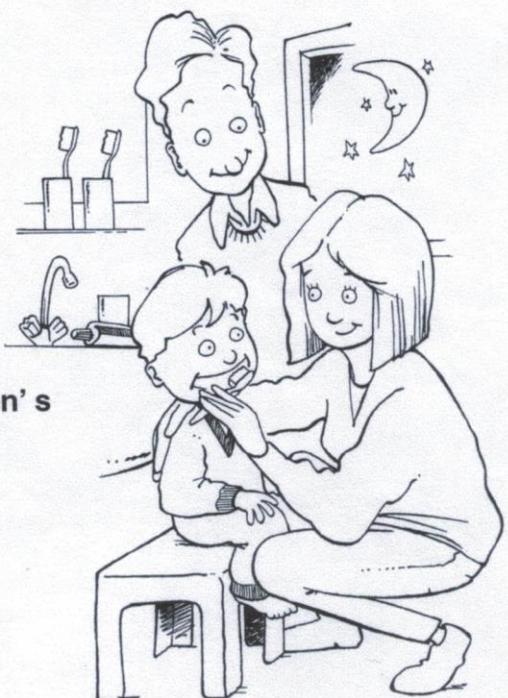


- No sugar in the morning/
before lunch.

- Eat sugary foods less often
in the afternoon



- Brush your teeth just before you go to bed -
do not eat or drink anything after this
besides mineral water.



- Parents should “refinish” the children’s
teeth by brushing them one more
time until the children reach
school age.