

DE REGELMÄSSIG ZUM ZAHNARZT GEHEN

- 2x jährlich zur Kontrolle
- Individuelle Prophylaxemaßnahmen wahrnehmen
- Gruppenprophylaxe in Kindergarten und Schule

EN REGULAR VISITS TO THE DENTIST

- Check-ups twice a year
- Take individual prophylactic measures
- Group prophylaxis in kindergarten and school

ES VISITAS REGULARES AL DENTISTA

- 2 veces al año para un control
- Tomar medidas profilácticas individuales
- Profilaxis grupal en jardín de infancia y escuela

FR CONSULTER RÉGULIÈREMENT SON DENTISTE

- 2 fois par an pour contrôle
- Prendre des mesures prophylactiques individuelles
- Prophylaxie de groupe à la maternelle et à l'école

RU РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА

- Осмотр два раза в год
- Следовать указания по индивидуальной профилактике
- Дополнительная групповая профилактика в школе и детском саду

TR DÜZENLİ OLARAK DİŞ HEKİMİNE GİTMEK

- Seneđe 2 defa kontrol
- Bireysel profilaktik önlemleri alın
- Anaokulunda ve okulda grup profilaksi

RO VIZITE REGULATE LA DENTIST

- De 2 ori pe an la control
- Luați măsuri profilactice individuale
- Profilaxia de grup la grădiniță și școală

زيارة طبيب الأسنان دوريًّا

- AR
- فحص الأسنان مررتين في السنة
 - اتخاذ إجراءات وقائية فردية
 - العلاج الوقائي في مجموعات بالروضة والمدرسة



4.

HERAUSGEBER DER BROSCHEURE

Informationsstelle für Kariesprophylaxe des
Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde

Sprecher: Professor Dr. med. dent. Stefan Zimmer
Falkstraße 5 | 60487 Frankfurt/Main

Telefon: 069 - 247 068 22 | Telefax: 069 - 707 687 53
E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

WWW.KARIESVORBEUGUNG.DE



GESUNDE ZÄHNE
HABEN GUT LACHEN

HEALTHY TEETH ARE ONE GOOD REASON TO SMILE

LOS DIENTES SANOS PERMITEN SONREIR BIEN

DES DENTS SAINES POUR SOURIRE À LA VIE

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ПРИЧИНА ДЛЯ УЛЫБКИ!

SAĞLIKLI DİŞLER GÜLÜMSETİR

DINȚII SĂNĂTOȘI RÂD FRUMOS

الأسنان الصحية تمنحك الابتسامة الجميلة

In vier Schritten zu gesunden Zähnen: Informationen in Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Russisch, Türkisch, Rumänisch und Arabisch



Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Die Mitglieder des wissenschaftlichen Beirates:
Prof. Dr. Johannes Einwag, Stuttgart; Prof. Dr. Andreas Rainer Jordan, Köln;
Dr. Eberhard Riedel, München; Dr. Gudrun Rojas, Brandenburg an der Havel;
Dr. Michael Schäfer MPH, Düsseldorf; Prof. Dr. Andreas Schaper, Göttingen;
Prof. Dr. Nadine Schlüter, Hannover; Prof. Dr. Andreas Schulte, Witten;
Dr. Sebastian Ziller MPH, Berlin; Prof. Dr. Stefan Zimmer, Witten (Sprecher)

Gestaltung: District Line Werbeagentur GmbH



DE RICHTIG ERNÄHREN

- Zahngesund und abwechslungsreich
- Süße, saure oder klebrige Speisen/Getränke vermeiden

EN HEALTHY DIET

- Tooth healthy and varied
- Avoid sweet, sour or sticky foods / drinks

ES ALIMENTACIÓN ADECUADA

- Sana para los dientes y variada
- Evitar alimentos / bebidas dulces, agrias o pegajosas

FR SE NOURRIR CORRECTEMENT

- Avoir une alimentation variée et respectueuse des dents
- Éviter les aliments / boissons sucrés, aigres ou collants

RU ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

- Безопасное для зубов и разнообразное питание
- Избегать сладкую, кислую и липкую пищу и напитки

TR DOĞRU BESLENME

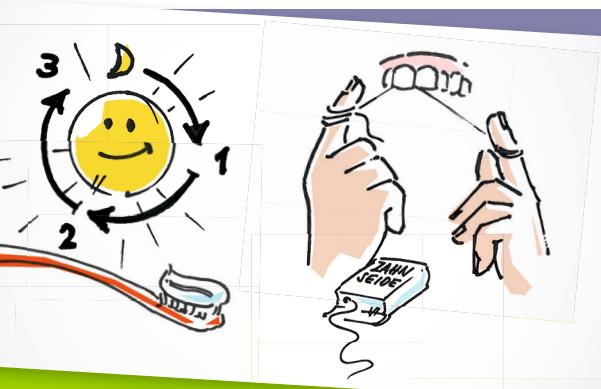
- Dişler için sağlıklı ve zengin çeşitli
- Tatlı, ekşi veya yapışkan yiyeceklerden / içeceklerden kaçının

RO HRANĂ CORECTĂ

- Sănătoasă pentru dinți și variață
- Evitați alimentele / băuturile dulci, acide sau lipicioase

التغذية السليمة

- مفيدة للأسنان ومتوازنة
- تجنب الأطعمة والمشروبات الحلوة أو الحامضة أو اللزجة



DE ZÄHNE GEWISSENHAFT PFLEGEN

- Mind. 2 x täglich Zahneputzen
- 1 x täglich Zahnzwischenräume reinigen, z.B. mit Zahnseide

EN LOOKING AFTER YOUR TEETH CONSCIENTIOUSLY

- Brush your teeth at least twice a day
- Clean interdental spaces 1 x daily, e.g. with dental floss

ES CUIDADO CONCIENZUDO DE LOS DIENTES

- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día
- Limpiar los espacios interdentales 1 x diariamente, p. ej. con hilo dental

FR PRENDRE SOIN DE SES DENTS

- Se brosser les dents au moins deux fois par jour
- Nettoyer les espaces interdentaires 1 fois par jour, par ex. avec du fil dentaire

RU ТЩАТЕЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЗУБАМИ

- Чистить зубы минимум два раза в день
- Раз в день чистить межзубные промежутки, например зубной нитью

TR DİŞLERİN TİTİZ BAKIMI

- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayın
- Günde bir kez diş aralarını temizleyin, örneginjin diş ipi ile

RO ÎNGRIJIREA CONȘTIINCIOASĂ A DINȚILOR

- Spălatul pe dinti cel puțin de două ori pe zi
- Spălul interdental curat 1 x zilnic, de ex. cu ajutorul dentară

الرعاية الوعائية للأسنان

- تنظيف الأسنان على الأقل مرتين في اليوم
- تَنظيف مسافات بين الأسنان مرة واحدة في اليوم

DE MIT FLUORID VORBEUGEN

- Zahnpasta mit Fluorid:
Ab dem ersten Zahn: Kinderzahnpasta (1.000 ppm Fluorid)
Ab 6 Jahren: Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (bis 1.450 ppm Fluorid)
- Speisen mit Jodsalz mit Fluorid würzen

EN FLUORIDE HELPS TO PREVENT CARIES

- Use toothpaste containing fluoride:
From the very first tooth: children's toothpaste (1,000 ppm fluoride)
From 6 years of age onwards: junior or adult toothpaste (up to 1,450 ppm fluoride)
- Season foods using iodized salt containing fluoride

ES PREVENIR CON FLUORURO

- Pasta dentífrica con fluoruro:
Desde el primer diente: pasta dentífrica infantil (1.000 ppm de fluoruro)
A partir de los 6 años: pasta dentífrica para niños o adultos (hasta 1.450 ppm de fluoruro)
- Condimentar sus platos con sal iodada con fluoruro

FR ABSORBER DU FLUOR À TITRE PRÉVENTIF

- Dentifrice au fluor :
Dès la première dent : dentifrice pour enfants (1.000 ppm de fluor)
À partir de 6 ans : dentifrice pour juniors ou pour adultes (jusqu'à 1.450 ppm de fluor)
- Assaisonner les plats avec du sel iodé et fluoré

RU ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ ФТОРИДОВ

- Зубная паста с фторидами:
С появлением первого зуба: Детская зубная паста (1.000 ppm фтора)
С шести лет: Зубная паста для подростков или взрослых (1.450 ppm фтора)
- Солить еду йодированной солью с фторидами

TR FLORÜRLE ÖNLEM ALMA

- Florürlü diş macunu:
İlk dişten itibaren: Çocuk diş macunu (1.000 ppm florür)
6 yaştan itibaren: Genç veya yetişkin diş macunu (1.450 ppm'e kadar florür)
- Yiyeceklerde iyot ve florürlü tuz kullanımı

RO PREVENTIE CU FLUOR

- Pastă de dinți cu fluor:
Începând cu primul dint: pastă de dinți pentru copii (1.000 ppm fluor)
De la 6 ani în sus: pastă de dinți pentru juniori sau pentru adulți (până la 1.450 ppm fluor)
- Condimentarea alimentelor cu sare iodată conținând fluor

AR الوقاية باستخدام الفلوريد

- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلوريد
(بدءاً من الأسنان الأولى للطفل: معجون أسنان الأطفال 1.000 جزء في المليون من الفلوريد)
(بدءاً من عمر 6 سنوات: معجون أسنان الكبار حتى 1.450 جزء في المليون من الفلوريد)
- وضع ملح يودي غني بالفلوريد على الطعام