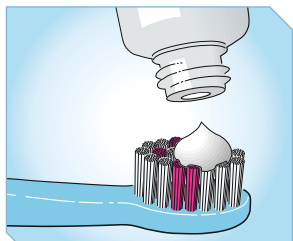
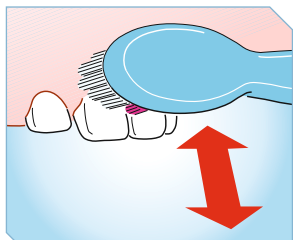


Lavar ils dents uschespert che l'emprim dent è vesaivel!

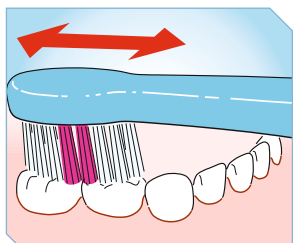
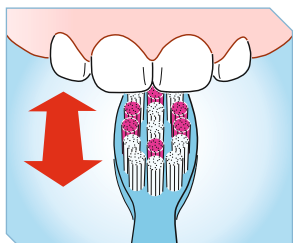
Igl è il duair dals geniturs da lavar ina giada a di ils dents als uffants. Impurtant èsi da cumenzar apaina che l'emprim dent da latg rumpa tras. Il pli tard cura ch'ìls segunds molars cumparan (ca. cun 2 onns), èsi necessari da lavar duas giadas il di ils dents cun pasta da dents per uffants.



Cun in barschun da dents per uffants lom ed «in zic» pasta da dents per uffants che cuntegna fluorid. Nus cussegliaim da duvrar pasta da dents per uffants miaivla, dentant betg memia dultscha. Remplazzar il barschun da dents suenter 1-2 mais.



Barschunar cun moviments verticals (si e giu) fin sur las schunschivas.



Las molas dals molars da latg èn da barschunar cun pitschens moviments orizzontals.

I n'è betg necessari da derschentar la bucca cun aua suenter avoir lavà ils dents; i tanscha da spidar ora!

Vd-1648 04/2017 Rätoromaisch



Dents da latg sauns ha la natira dà a nus ...

Cun la dretga tgira ed il dretg nutriment
restan schunschivas e dents sauns!

Editur:



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Zahnmedizin

Partenaris:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



TRISA Dental Division
6234 Triengen/Switzerland
www.trisa.ch

Senza zutger nagina caries

Il grond consum da spaisas e bavrondas che cuntegnan zutger è il motiv principal per caries. Las bacterias en il tartagl (placca) fermentan il zutger entaifer paucas minutas. I dat acids che destrueschan l'emagl dals dents ed il dentin. Plinavant secreteschan las bacterias substanzas toxicas che chaschunan inflammasziuns da las schunschivas sanganantas. Quai pon ins evitar cun consumar pauc zutger e lavar mintga di conscienziusamain ils dents.

Impurtant per uffantins

Il basegn da liquid d'in uffant pitschen è cuvri cun las tschaveras da latg. Per dustar la saida da temperaturas pli autas u sco bavronda tar las buglias è aua da spina (en Svizra da qualidad excellenta) il meglier.



Attenziun da la buttiglia!

En la buttiglia tutga da princip mo aua da spina u latg.

La buttiglia na duess betg vegnir prendida en letg.

L'uffant è da dsisar da la buttiglia cun 12 mais. En quella vegliadetgna duess el baiver or dal cuppin.

Ils dents da latg d'in uffant che tschitscha permanentamain vi da la buttiglia cun bavrondas che cuntegnan zutger (sirup, sucs da fritga, té froid, softdrinks, e.u.v.) pon vegnir destruids entaifer paucas mais.

Per las buglias d'in uffant pitschen vegn duvrada fritga madira. Quella cuvra sufficientamain il basegn da dulutsch. Ulteriur zutger, mel, e.u.v. è nuschaivel. Buglias finidas cuntegnan savens zutger ed igl è perquai raschunaivel da controllar lur cumposiziun. Sch'ils dulutschims salvan il caracter d'insatge spezial, quai vul dir sch'els èn in'excepziun, emprendan ils uffants dad ir enturn cun quai.

«Lullis na dastg'ins mai bagnar en mel u zutger!»

En general: mo marendas senza zutger

Ina l'avantmezdi, l'autra il suentermezdi. Piclar tranteren fa donn als dents. Spaisas cun zutger dastgan mo vegnir mangiadas durant ils pasts principals. Il suandant è da considerar:

- ina spaisa cun zutger – giudida en ina giada – fa main donn als dents ch'il medem quantum en pliras purziuns pli pitschnas.
- suenter ch'ins ha mangià spaisas che cuntegnan zutger ston ins immediat (entaifer 10 minutas) lavar ils dents.
- spaisas che cuntegnan bler zutger remplazzan in nutriment sanadaivel, lavagan l'appetit e pon chaschunar surpais.

Marendas sanadaivlas èn:



- maila, carottas, fritga e verduras frestgas en general
- paun nair, quaflas da ris, biscotg da graun entir
- chaschiel, quagliada natirala u jogurt natiral cun fritga frestga e nuschs
- per la saida è aua da spina il meglier

Marendas main sanadaivlas:



- fritga tosta, talgias-paun cun mel u confitura
- glatschs, tschigulatta, pastizaria che cuntegna zutger, dulutschims
- pettas da fritga (barbaladas) cuntegnan farina e zutger e tatgan perquai vi dals dents.
- «biscuits da pops», sch'els cuntegnan zutger (controllar il cuntegn da zutger!)
- bavrondas dulutschas che cuntegnan zutger

«senza zutger» – «bun per ils dents»

Products «senza zutger» dastgan cuntegnair fin 0.5% zutger. «Senza supplement da zutger» signifitgescha sulettamain ch'ins n'ha agiuntà nagin zutger. Products ch'èn nudads uschia pon dentant cuntegnair da natira differentas sorts da zutger che chaschunan caries, sch'ins als mangia savens.



Mo la noziun «bun per ils dents» garantgescha ch'ils dulutschims marcads cun quest segn na fan betg donn als dents. Products ch'èn «buns per ils dents» n'èn betg adattads per uffants pitschens (che na van anc betg a scolina).