

## Чистые и крепкие зубы

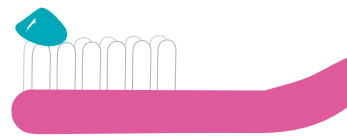
Чистите ребёнку зубы утром и вечером пастой с фтором. Помогайте ему в этом минимум до 10 лет.

# 10 лет



## Сколько зубной пасты?

От появления молочных зубов и до 2х лет, количество зубной пасты должно соответствовать величине ногтя мизинца ребёнка.



©CARIN CARLSSON/RITBOLAGET

## Сладости, пирожные и сладкие напитки

Чтобы расти и развиваться, нам необходимы различные виды еды. Лучше подождать и не давать ребёнку сладости, пирожные, печенье, чипсы и сладкие напитки как можно дольше. Хорошо выбрать один день в неделю для сладостей – например субботу.



© ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON/BOOM! JOH

## Избегайте постоянных перекусов

Зубы должны отдыхать. Дайте зубам отдохнуть между приёмами пищи, избирайте маленьких перекусов.



## Вода – лучшее

Когда ребёнок хочет пить, лучше дать ему воду, и днём, и ночью. Давайте только детскую смесь, жидкую кашу или воду в бутылочке.

русский - ryska

# Хорошие привычки для зубов твоего ребёнка

[folktandvardensverige.se](http://folktandvardensverige.se)



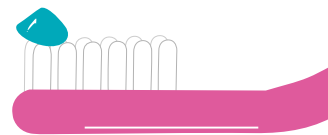
**Folktandvården**  
SVERIGE

**Rena och starka tänder**  
Borsta barnets tänder  
morgon och kväll med  
fluoridtandkräm.  
Ditt barn behöver hjälp  
med detta tills hen har  
fyllt minst 10 år.

**10 år**



**Hur mycket tandkräm?**  
Från att första  
mjölktagen kommer  
fram och upp till 2 års  
ålder bör mängden  
tandkräm motsvara  
barnets lillfingernagel.



### Vatten är bäst

När barnet är törstigt är  
vatten den bästa dryck-  
en, både på dagen och  
på natten.  
Ge enbart bröstmjölks-  
ersättning, välling eller  
vatten i nappflaskan.

### Godis, kakor och söta drycker

För att växa och må bra behöver vi olika  
sorters mat. Det är bra att vänta med att ge  
barnet godis, kakor, kex, chips och söta  
drycker så länge som möjligt.  
En bra vana är sedan att välja ut en  
dag i veckan – lördagsgodis.



### Tänderna behöver vila

Låt tänderna vila  
ungefär en timme  
mellan måltiderna,  
undvik småätande.



svenska

# Bra vanor för ditt barns tänder

folktandvardensverige.se



**Folktandvården**  
SVERIGE