

Чисті і міцні зуби

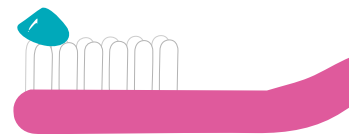
Чистіть зуби вашої дитини вранці і ввечері зубною пастою з фтором. Вашій дитині потрібна допомога в цьому, поки їй не виповниться принаймні 10 років.

10 років



Кількість зубної пасти

З моменту появи першого молочного зуба і до -2річного віку кількість зубної пасти має відповідати розміру нігтика на мизинці дитини.



©CARIN CARLSSON/RITBOLAGET



Вода — кращий напій

Коли дитина відчуває спрагу, найкращий напій — це вода, як вдень, так і вночі.

В пляшечку наливайте лише заміну молока, дитячу суміш або воду.

Солодощі, тістечка та солодкі напої

Щоб рости і відчувати себе добре, дитині потрібна різноманітна їжа.

Краще не давати дитині солодощі, печиво, бісквіти, чіпси і солодкі напої якомога довше.

Потім можна обрати один день на тиждень, коли дитина отримує солодке, наприклад, суботу.

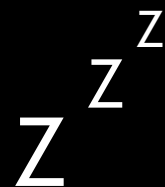


© ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON/RITBOLAGET

Зубам потрібен

відпочинок

Давайте зубам відпочити близько години між прийомами їжі, уникайте перекусів.



ukrainska

Корисні звички для здоров'я зубів вашої дитини

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

folktandvårdensverige.se



Folktandvården
SVERIGE