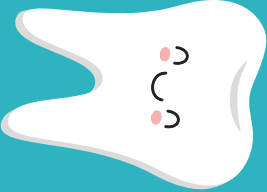


folkandvardenblekinge.se



Хорошие привычки для зубов твоего ребёнка

русский - ryska



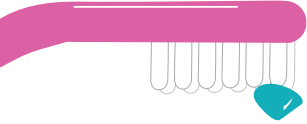
Избегайте постоянных перекусов
Зубы должны отдыхать. Дайте зубам отдохнуть между приёмами пищи, избегайте маленьких перекусов.

Z Z Z



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.

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

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




ILLUSTRATION: CABIN CARLSSON

Чистые и крепкие зубы
Чистите ребёнка утром и вечером пастой с фтором. Помогите ему в этом минимум до 10 лет.

10 лет

Хорошие привычки для зубов твоего ребёнка

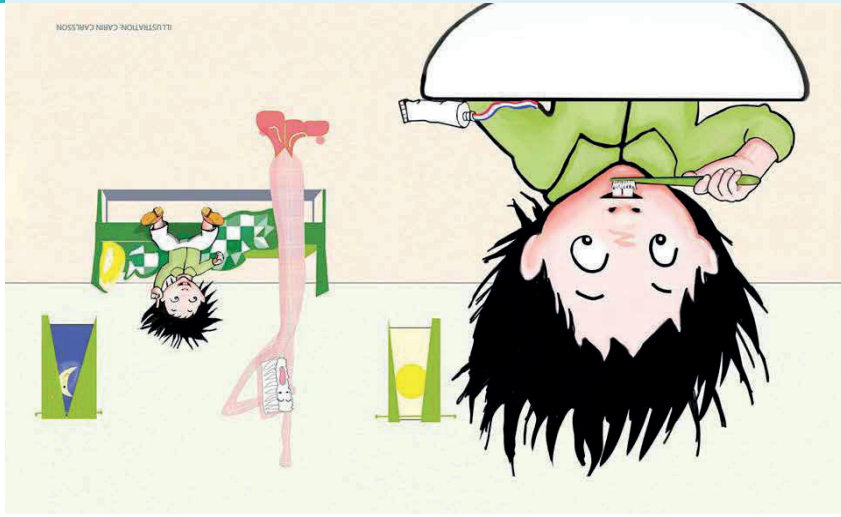
folkandvarndenblekinge.se



Чистые и крепкие зубы

Чистите ребёнка утром и вечером пастой с фтором. Помогите 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.

Избегайте постоянных перекусов

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

z z z

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.

Вода – лучше

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