

## Čisti i jaki zubi

Peri djetetove zube uveče i ujutro sa zubnom pastom sa flourom. Tvome je djetetu potrebna pomoć pri tome dok ne navršši barem 10 godina.

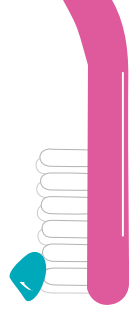
# 10 godina



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

## Koliko paste za zube

Od prvih mliječnih zuba i do 2 godine starosti, količina paste za zube odgovara veličini nokta na djetetovom malom prstu.



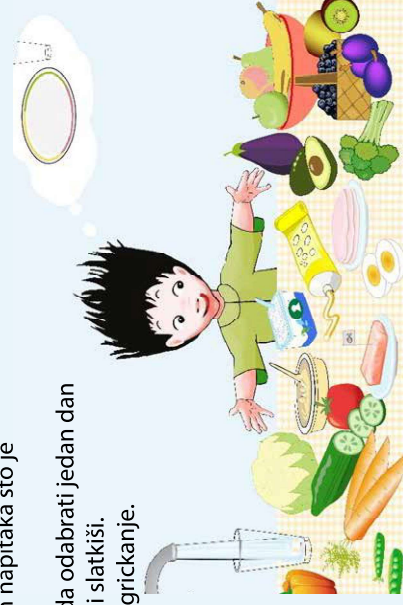
## Voda je najbolja

Kad je dijete žedno, najbolje je dati vodu i preko dana i noću. Dajte samo zamjenu za majčino mlijeko, kašu ili vodu u flašici.

## Slatkiši, kolači i slatki napitci

Da bi rasli i razvijali se moramo imati različite forme hrane. Dobro je da se sačekta sa davanjem djetetu slatkiša, kolača, kekisa, čipsa i slatkih napitaka što je duže moguće.

Dobra je navika tada odabrati jedan dan u sedmici – subotnji slatkiši. Izbjegavajte stalno grickanje.



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

## Izbjegavajte stalno grickanje

Zubima treba mir. Neka se zubi odmore između obroka, izbjegavaj grickanje.

# Z Z



bosanski - bosniska

# Dobre navike za zube tvoga djeteta



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

# Dobre navike za zube tvoga djeteta



[folk tandvardenblekinge.se](http://folk tandvardenblekinge.se)

## Čisti i jaki zubi

Peri djetetove zube uveče i ujutro sa zubnom pastom sa flourom. Tvome djetetu potrebna pomoć pri tome dok ne navrší barem 10 godina.

## 10 godina



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON



## Voda je najbolja

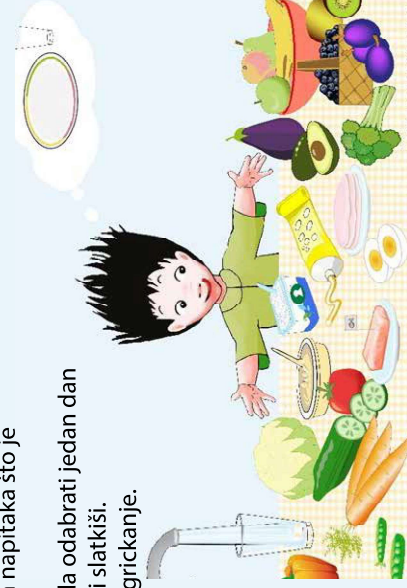
Kad je dijete žedno, najbolje je dati vodu i preko dana i noću. Dajte samo zamjenu za majčino mlijeko, kašu ili vodu u flašici.

## Slatkiši, kolači i slatki napitci

Da bi rasli i razvijali se moramo imati različite forme hrane. Dobro je da se sačeká sa davanjem djetetu slatkiša, kolača, keksa, čipsa i slatkih napitaka što je duže moguće.

Dobra je navika tada odabrati jedan dan u sedmici – subotnji slatkiši.

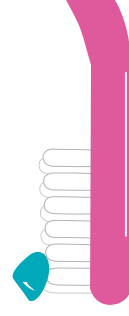
Izbjegavajte stalno grickanje.



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

## Koliko paste za zube

Od prvih mliječnih zuba i do 2 godine starosti, količina paste za zube odgovara veličini nokta na djetetovom malom prstu.



## Izbjegavajte stalno grickanje

Zubima treba mir. Neka se zubi odmore između obroka, izbjegavaj grickanje.

Z  
Z

