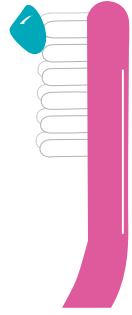


چه مقدار خمیردندان؟
از زمانی که اولین دندانهای شیری
درمیآید تا دو سالگی، مقدار
خمیردندان باید برابر با ناخن
انگشت کوچک دست کودک باشد.



از خوردن وقت و بی وقت
خودداری کنید
دندانها به آرامش نیاز دارند.
بگذارید دندانها در فاصله بین وعده
های غذایی استراحت کنند، از خورده
خوری خودداری کنید.

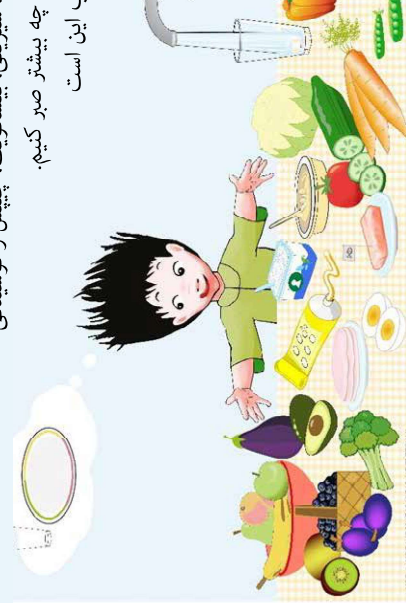


ILLUSTRATION: CARIN LARSSON

دندانهای تمیز و قوی
دندانهای کودک را صبح و شب با
خمیردندان فلوراید مسواک بزنید.
در این مورد فرزند شما حداقل تا ده
سالگی به کمک نیاز دارد.

10 سال

آببنات، شکلات، شیرینی و نوشیدنی های شیرین
برای رشد سالم نیاز به غذاهای مختلفی داریم. خوب است که در
مورد دادن آببنات، پاستیل، شیرینی، بیسکویت، چیپس و نوشیدنی
های شیرین به کودک، هر چه بیشتر صبر کنیم.
بعد از آن، یک عادت خوب این است
که یک روز هفته.



آب بهترین نوشیدنی است
وقتی که کودک تشنه است، بهترین
به او آب بدهید، چه روز و چه
شب. در بطری پستانک دار، فقط
شیرخشک، فرینی یا آب بدهید.

فارسی persiska

عادت های خوب برای دندانهای فرزند شما



folktandvardenblekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE



عادت های خوب برای دندانهای فرزند شما

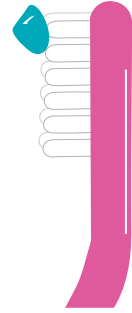


folk tandvården blekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE



چه مقدار خمیردندان؟
از زمانی که اولین دندانهای شیری
درمیانید تا دو سالگی، مقدار
خمیردندان باید برابر با ناخن
انگشت کوچک دست کودک باشد.



از خوردن وقت و بی وقت
خودداری کنید
دندانها به آرامش نیاز دارند.
بگذارید دندانها در فاصله بین وعده
های غذایی استراحت کنند، از خورده
خوری خودداری کنید.

Z Z

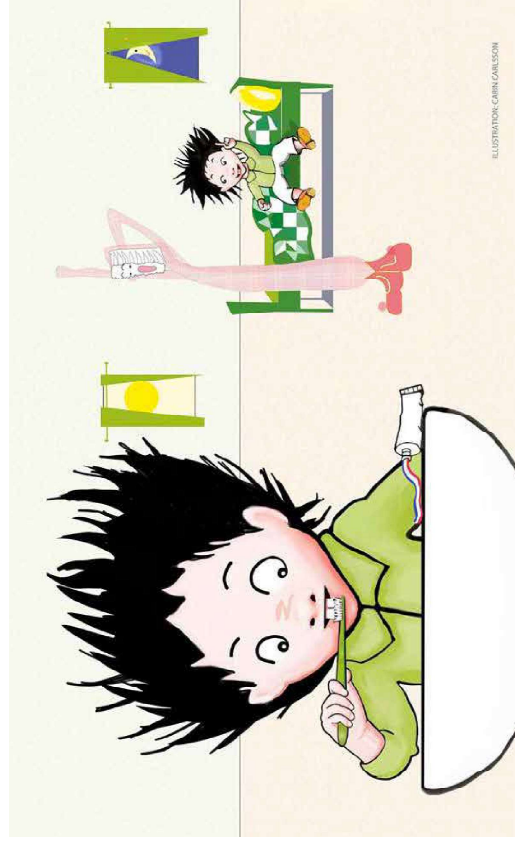


ILLUSTRATION: CARIN DANLSSON

آبنابت، شکلات، شیرینی و نوشیدنی های شیرین
برای رشد سالم نیاز به غذاهای مختلفی داریم. خوب است که در
مورد دادن آبنبات، پاستیل، شیرینی، بیسکویت، چیپس و نوشیدنی
های شیرین به کودک، هر چه بیشتر صبر کنیم.
بعد از آن، یک عادت خوب این است
که یک روز هفته.

دندانهای تمیز و قوی
دندانهای کودک را صبح و شب با
خمیردندان فلوراید مسواک بزنید.
در این مورد فرزند شما حداقل تا ده
سالگی به کمک نیاز دارد.

10 سال



آب بهترین نوشیدنی است
وقتی که کودک تشنه است، بهترین
به او آب بدهید، چه روز و چه
شب. در بطری پستانک دار، فقط
شیرخشک، فرینی یا آب بدهید.