

Temiz ve güçlü dişler

Bebeginizin dişlerini sabah akşam florürlü diş macunu ile fırçalayın. Çocuğunuzun en az 10 yaşına gelene kadar bu konuda yardıma ihtiyacı vardır.

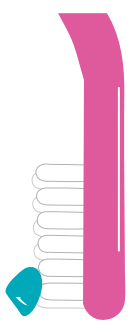
10 yaş



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

Ne kadar diş macunu?

İlk süt dişlerinin çıkmasından 2 yaşına kadar diş macunu miktarı bebeğin küçük parmak tırnağı kadar olmalıdır.



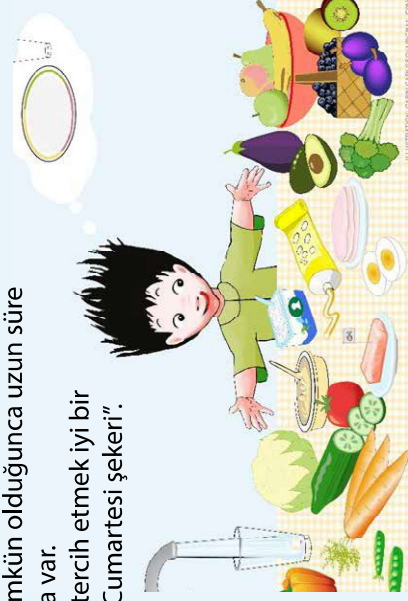
Su en iyisidir

Çocuk susadığında, hem gündüz hem de gece su tercih edilmelidir. Biberonda sadece anne sütü takviyesi, lapa mama veya su verilmeli.

Şeker, kek ve şekerli içecekler

Büyümek ve gelişmek için farklı gıdalar tüketmeliyiz. Çocuğa şeker, kek, bisküvi, cips ve tatlı içecekleri mümkün olduğunca uzun süre vermemekte fayda var.

Haftada bir günü tercih etmek iyi bir alışkanlıktır – örneğin "Cumartesi şekerleri".



Atıştırmaktan kaçının

Dişler de dinlenmelidir. Öğün aralarında dişlerinizi dinlendirin, atıştırmalardan kaçınin

Z Z



türkçe - turkiska

Çocuğunuzun dişleri için iyi alışkanlıklar

folkandardenblekinge.se



Çocuğunuzun dişleri için iyi alışkanlıklar

folktaandardenblekinge.se



Temiz ve güçlü dişler

Bebęinizin dişlerini sabah akşam florürlü diş macunu ile fırçalayın. Çocuğunuzun en az 10 yaşına gelene kadar bu konuda yardıma ihtiyacı vardır.

10 yaş



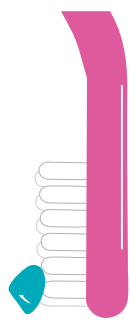
Su en iyisidir

Çocuk susadığında, hem gündüz hem de gece su tercih edilmelidir. Biberonda sadece anne sütü takviyesi, lapa mama veya su verilmeli.



ILLUSTRATION: CARIN GANLSSON

Ne kadar diş macunu?
İlk süt dişlerinin çıkmasından 2 yaşına kadar diş macunu miktarı bebeğın küçük parmak tırnağı kadar olmalıdır.



Şeker, kek ve şekerli içecekler

Büyümek ve gelişmek için farklı gıdalar tüketmeliyiz. Çocuğa şeker, kek, bisküvi, cips ve tatlı içecekleri mümkün olduğunca uzun süre vermemekte fayda var.

Haftada bir günü tercih etmek iyi bir alışkanlıktır – örneğin "Cumartesi şekerleri".



Atıştırmaktan kaçının
Dişler de dinlenmelidir. Öğün aralarında dişlerinizi dinlendirin, atıştırmalardan kaçın

Z
Z

