

Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës tuaj

Mosha 3-6 vjeç

folktandvardenblekinge.se



Dhëmbë të pastër dhe të fortë

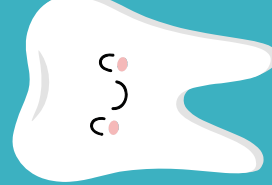
Lani dhëmbët e fëmijës në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë dhëmbësh me fluor. Fëmija juaj ka nevojë për ndihmë derisa të jetë së paku 10 vjeç.

10vjeç



Shmangni ushqimet e shpeshta

Dhëmbët duhet të jenë të qetë. Lëri dhëmbët të pushojnë midis vakteve, shmangni ushqimet e shpeshta.



Sa pastë dhëmbësh?



3-5 vjet:

Për fëmijët nga 3 deri në 5 vjeç, sasia e pastës së dhëmbëve duhet të jetë e barabartë me madhësinë e një bizele.



Nga 6 vjeç:

Fëmijët nga 6 vjeç mund të përdorin pastë dhëmbësh për të rritur



Uji është më i mirë

Kur fëmija është i etur, më mirë është të jepni ujë, si ditën ashtu edhe natën. Jepni vetëm zëvendësues të qumshtit të gjirit, qull të hollë ose ujë në shishen e qumështit.

Sheqerka, ëmbëlsira dhe pije të ëmbla

Që të rritemi dhe të zhvillohemi, duhet të kemi lloje të ndryshme të ushqimit. Është mirë të pretni për t'i dhënë fëmijës sheqerka, biskota të ëmbëla, patate të skuqura dhe pije të ëmbla për aq kohë sa të jetë e mundur.

Një mënyrë e mirë është të zgjedhësh një ditë në javë - ëmbëlsirat e së shtunës



Dhëmbë të pastër dhe të fortë

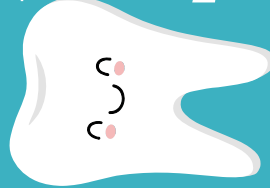
Lani dhëmbët e fëmijës në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë dhëmbësh me fluor. Fëmija juaj ka nevojë për ndihmë derisa të jetë së paku 10 vjeç.

10vjeç



Shmangni ushqimet e shpeshta

Dhëmbët duhet të jenë të qetë. Lëri dhëmbët të pushojnë midis vakteve, shmangni ushqimet e shpeshta.



Sa pastë dhëmbësh?



3-5 vjet:

Për fëmijët nga 3 deri në 5 vjeç, sasia e pastës së dhëmbëve duhet të jetë e barabartë me madhësinë e një bizele.



Nga 6 vjeç:

Fëmijët nga 6 vjeç mund të përdorin pastë dhëmbësh për të rritur



Uji është më i mirë

Kur fëmija është i etur, më mirë është të jepni ujë, si ditën ashtu edhe natën. Jepni vetëm zëvendësues të qumshtit të gjirit, qull të hollë ose ujë në shishen e qumështit.

Sheqerka, ëmbëlsira dhe pije të ëmbla

Që të rritemi dhe të zhvillohemi, duhet të kemi lloje të ndryshme të ushqimit. Është mirë të pretni për t'i dhënë fëmijës sheqerka, biskota të ëmbla, patate të skuqura dhe pije të ëmbla për aq kohë sa të jetë e mundur.

Një mënyrë e mirë është të zgjedhësh një ditë në javë - ëmbëlsirat e së shtunës



albanska

Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës tuaj

Mosha 3-6 vjeç

folktandvardenblekinge.se

