

Çocuğunuzun dişleri için iyi alışkanlıkları

3-6 Yaşları

folktandvardenblekinge.se



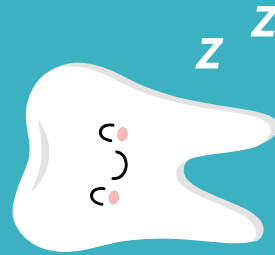
FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE

Temiz ve güçlü dişler
Bebeğinizin dişlerini sabah akşam florürlü diş macunu ile fırçalayın. Çocuğunuzun en az 10 yaşına gelene kadar bu konuda yardıma ihtiyacı vardır.

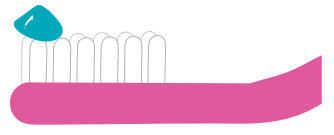
10 yaş



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



Ne kadar diş macunu?



3-5 Yaşları:

3 ile 5 yaş arasındaki çocuklar için uygun diş macunu büyüklüğü bezelye tanesi kadar olmalıdır.



6 yaşından itibaren:

6 yaşından itibaren çocuklar, yetişkin diş macunu kullanabilir.



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

Büyüme ve gelişim 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 – ör. "Cumartesi şekerleri".

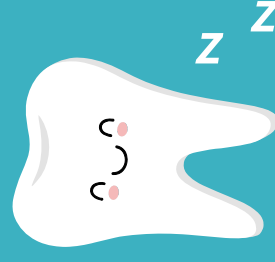


Temiz ve güçlü dişler
Bebeğinizin dişlerini sabah
akşam florürlü diş macunu
ile fırçalayın.
Çocuğunuzun en az 10
yaşına gelene kadar bu
konuda yardıma ihtiyacı
vardır.

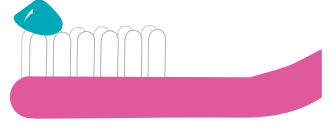
10 yaş



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



**Ne kadar diş
macunu?**



3-5 Yaşları:

3 ile 5 yaş arasındaki
çocuklar için uygun
diş macunu büyüklüğü
bezelye tanesi kadar
olmalıdır.



6 yaşından itibaren:

6 yaşından itibaren
çocuklar, yetişkin diş
macunu kullanabilir.



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 – ör. "Cumartesi şekeri".



türkçe - turkiska

Çocuğunuzun dişleri için iyi alışkanlıklaro

3-6 Yaşları

folktandvardenblekinge.se

