

# Хорошие привычки для зубов твоего ребёнка

Возраст 3-6 лет



folktandvardenblekinge.se



FOLKTANDVÅRDEN  
BLEKINGE

## Чистые и крепкие зубы

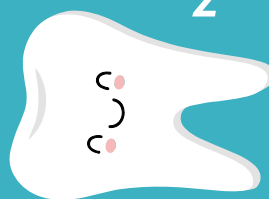
Чистите ребёнку зубы утром и вечером пастой с фтором. Помогайте ему в этом минимум до 10 лет.

10 yaş



## Избегайте постоянных перекусов

Зубы должны отдыхать. Дайте зубам отдохнуть между приёмами пищи, избегайте маленьких перекусов.



## Сколько зубной пасты



### 3-5 лет:

Количество зубной пасты для детей от 3 до 5 лет должно быть величиной с горошину.



### С 6 лет:

Дети с 6 лет могут использовать зубную пасту для взрослых



## Вода – лучшее

Когда ребёнок хочет пить, лучше дать ему воду, днём, и ночью. Давайте только детскую смесь, жидкую кашу или воду в бутылочке.

## Сладости, пирожные и сладкие напитки

Чтобы расти и развиваться, нам необходимы различные виды еды. Лучше подождать и не давать ребёнку сладости, пирожные, печенье, чипсы и сладкие напитки как можно дольше. Хорошо выбрать один день в неделю для сладостей – например субботу.



## Чистые и крепкие зубы

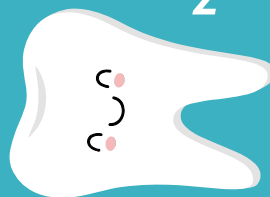
Чистите ребёнку зубы утром и вечером пастой с фтором. Помогайте ему в этом минимум до 10 лет.

# 10 yaş



## Избегайте постоянных перекусов

Зубы должны отдыхать. Дайте зубам отдохнуть между приёмами пищи, выберите маленьких перекусов.

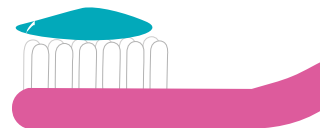


## Сколько зубной пасты



### 3-5 лет:

Количество зубной пасты для детей от 3 до 5 лет должно быть величиной с горошину.



### С 6 лет:

Дети с 6 лет могут использовать зубную пасту для взрослых



## Вода – лучшее

Когда ребёнок хочет пить, лучше дать ему воду, и днём, и ночью. Давайте только детскую смесь, жидкую кашу или воду в бутылочке.

## Сладости, пирожные и сладкие напитки

Чтобы расти и развиваться, нам необходимы различные виды еды. Лучше подождать и не давать ребёнку сладости, пирожные, печенье, чипсы и сладкие напитки как можно дольше. Хорошо выбрать один день в неделю для сладостей – например субботу.



русский - ryska

# Хорошие привычки для зубов твоего ребёнка

Возраст 3-6 лет

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

