

Dobre nawyki dla zębów dziecka

Wiek 3–6 lat

folktandvardenblekinge.se



Czyste i silne zęby

Szczotkuj dziecku zęby rano i wieczorem pastą z fluorem.

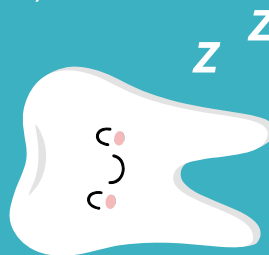
Do ukończenia minimum 10 roku życia Twoje dziecko potrzebuje w tym pomocy.

10 lat



Unikaj podjadania

Zębom należy się spokój. Daj im odpocząć po posiłkach, unikaj podjadania.

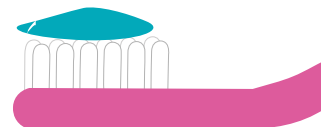


Ile pasty do zębów?



3-5 lat:

Dla dzieci między 3 i piątym rokiem życia ilość pasty powinna przypominać ziarnko grochu.



Od 6 roku życia:

Od 6 roku życia dzieci mogą używać pasty dla dorosłych.



Woda jest najlepsza

Dziecko jest spragnione, najlepiej podawać wodę zarówno w dzień, jak i w nocy. W butelce do karmienia należy podawać wyłącznie mleko dla niemowląt, kleik lub wodę.

Słodycze, ciasta i słodzone napoje

Aby rosnąć i się rozwijać, musimy mieć różne formy pożywienia. Dobrze jest odczekać jak najdłużej z daniem dziecku słodyczy, ciastek, herbatników, chipsów czy słodzonych napojów. Dobrym zwyczajem jest wówczas wybieranie jednego dnia w tygodniu - sobotnich słodyczy.



Czyste i silne zęby

Szczotkuj dziecku zęby rano i wieczorem pastą z fluorem.

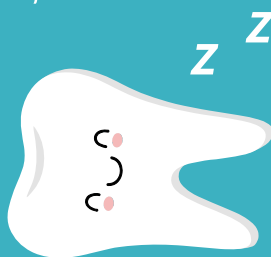
Do ukończenia minimum 10 roku życia Twoje dziecko potrzebuje w tym pomocy.

10 lat



Unikaj podjadania

Zębom należy się spokój. Daj im odpocząć po posiłkach, unikaj podjadania.

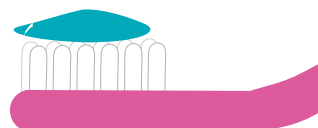


Ile pasty do zębów?



3-5 lat:

Dla dzieci między 3 i piątym rokiem życia ilość pasty powinna przypominać ziarnko grochu.



Od 6 roku życia:

Od 6 roku życia dzieci mogą używać pasty dla dorosłych.



Woda jest najlepsza

Dziecko jest spragnione, najlepiej podawać wodę zarówno w dzień, jak i w nocy. W butelce do karmienia należy podawać wyłącznie mleko dla niemowląt, kleik lub wodę.

Słodycze, ciasta i słodzone napoje

Aby rosnąć i się rozwijać, musimy mieć różne formy pożywienia. Dobrze jest odczekać jak najdłużej z daniem dziecku słodyczy, ciastek, herbatników, chipsów czy słodzonych napojów. Dobrym zwyczajem jest wówczas wybieranie jednego dnia w tygodniu - sobotnich słodyczy.



polska - polsk

Dobre nawyki dla zębów dziecka

Wiek 3–6 lat

folktandvardenblekinge.se

