

# 一些对你孩子 牙齿的好习惯

年龄 3-6 岁

folktandvardenblekinge.se



## 干净和结实的牙齿。

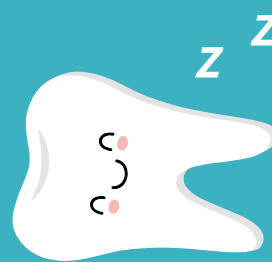
用带有氟的牙膏早晚刷牙。  
你的孩子在十岁之前刷牙时都需要帮助。

# 10 岁



## 避免吃零食

牙齿需要休息  
让牙齿在两餐之间得到休息，避免吃零食



### 牙膏需要用多少？



**3-5岁:**

对于 3 至 5 岁的儿童，牙膏的用量应等于豌豆的大小。



**6岁以上:**

6 岁以上的儿童可以使用成人牙膏



## 最好的是水

当孩子口渴时，不论是白天还是黑夜，最好的就是给他们喝水。只用奶瓶给他们喝奶粉，米糊或者水。

## 糖果，蛋糕和甜的饮料

为了能更好地成长和发育，我们需要不同形式的食物。所以尽可能地推迟给孩子糖果，蛋糕，饼干，薯片和甜饮料等。  
一个好习惯的养成：可以从一开始就每周选出指定的一天 — 周六糖果。



## 干净和结实的牙齿。

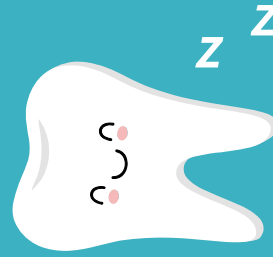
用带有氟的牙膏早晚刷牙。  
你的孩子在十岁之前刷牙时都需要帮助。

# 10岁



## 避免吃零食

牙齿需要休息  
让牙齿在两餐之间得到休息，避免吃零食



牙膏需要用多少？



### 3-5岁:

对于 3 至 5 岁的儿童，牙膏的用量应等于豌豆的大小。



### 6岁以上:

6岁以上的儿童可以使用成人牙膏



## 最好的是水

当孩子口渴时，不论是白天还是黑夜，最好的就是给他们喝水。只用奶瓶给他们喝奶粉，米糊或者水。

## 糖果，蛋糕和甜的饮料

为了更好地成长和发育，我们需要不同形式的食物。所以尽可能地推迟给孩子糖果，蛋糕，饼干，薯片和甜饮料等。  
一个好习惯的养成：可以从一开始就每周选出指定的一天——周六糖果。



中文 kinesiska

# 一些对你孩子 牙齿的好习惯

年龄 3-6 岁

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

