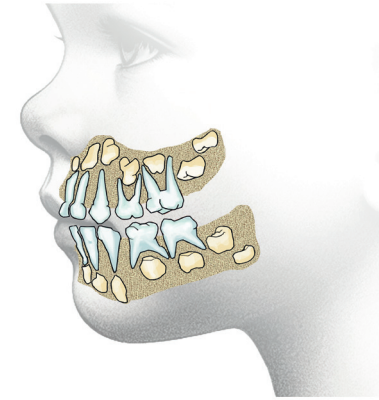


عادات خوب برای دندان های طفل تان

از 0 تا 6 سالگی



اگر حادثه ای رخ بدهد

اگر طفل شما دندان های خود را صدمه بزند، با داکتر دندان یا BVC تماس بگیرید، حتی اگر خطرناک به نظر نرسد.

باکمال میل بپرسید، ما با هم همکاری می‌کنیم

برای اینکه دندان های اطفال صحتمند باشد، ایجاد عادت های خوب در اوایل مهم است. اگر ضرورت به حمایت و کمک دارید، از داکتر دندان یا BVC خود بپرسید.

برس کردن برای دندان های پاک و قوی

دندان های طفل تان را صبح و شب برس کنید، از زمانیکه اولین دندان بیرون میشود. طفل را با برس به یک شکل سرگرم کننده عادت دهید!

با استفاده از یک کریم دندان ملایم مخصوص اطفال که فلوراید داشته باشد، شروع کنید از سن 6 سالگی طفل میتواند از کریم دندان بزرگسالان استفاده کند.

با برس کردن بیرون و داخل دندان ها شروع کنید. برای دسترسی به دندان های پیشرو، شما ممکن ضرورت داشته باشید تا لب را با یک انگشت بالا کنید. در آخر، سطح دندانهایی که برای جویدن استفاده میگردند، برس می شوند سطوح جویدن دندان ها مسواک زده میشوند.



تمام اطفال دوره های دارند که آنها ممکن نمیخواهند دندان های خود را مسواک بزنند. تسلیم نشوید! هر روز تلاش کنید، با سرگرمی و برس کردن را ادامه دهید و شما به زودی به عادت های درست برمیگردید. اگر در این وضعیت به کمک ضرورت دارید، با ما تماس بگیرید.

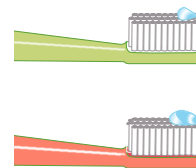
طفل شما تا حداقل 10 سالگی نیاز به کمک در مورد کردن دندان دارد.

چقدر کریم دندان؟

از اولین دندان تا دو سالگی: یک مقدار کم به اندازه ناخن انگشت خورد طفل

از 3-5 سالگی: یک مقدار کم به اندازه یک نخود.

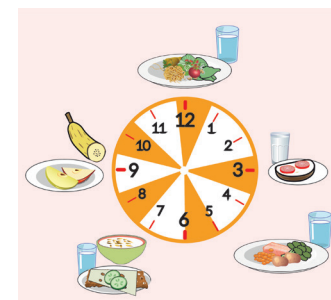
این مهم نیست اگر کریم دندان بعد از برس کردن در دهان باقی بماند.



دندان ها ضرورت به استراحت دارند

خوردن مقدار کمی غذا به طور مکرر هم برای دندانها و هم برای اشتها مفید نیست این را عادت کنید که به دندان های تان حداقل دو ساعت وقفه بین غذاها بدهید. در این دو ساعت طفل باید فقط آب بنوشد.

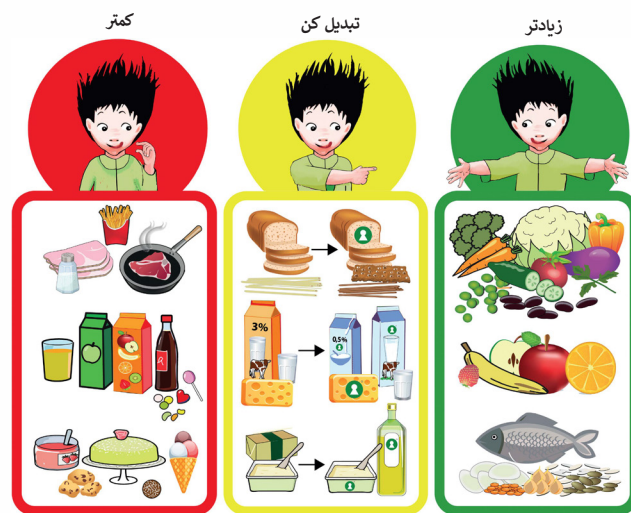
در این صورت، خطر پوسیدگی دندانها (سوراخ در دندانها) را کاهش می دهید دندان های اطفال خردسال نسبت به بزرگسالان به آسانی خراب (سوراخ) میشوند.



یک روز را برای خوردن شیرینی انتخاب کنید

کوشش کنید تا حد امکان از مصرف شیرینی، آب میوه، نوشیدنی های گازدار، آب میوه، کلهچ و بیسکویت خودداری کنید. بعد طفل میتواند یک روز در هفته شیرینی بگیرد، بطور مثال غذاهای جمعه یا غذاهای شنبه. خوردن شیرینی یک روز در هفته یک روال است که برای بسیاری ها کار میکند.

به یاد داشته باشید که در بسیاری از غذاها قندهای پنهان وجود دارد - ما شما را با کمال میل در انتخاب های سالم کمک میکنیم



آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است

نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه، جوس و نوشیدنی های غیرالکولی خطر خراب شدن دندان را افزایش می دهد. وقتی طفل تشنه باشد، آب بهترین نوشیدنی است، هم در روز و هم در شب.

از شیر چوشک فقط برای شیر خشک، حریره (فرننی) یا آب استفاده کنید

انگشت شست یا چوشک

اگر طفل شما یک چوشک یا انگشت شست را بمکد، ممکن است موقعیت دندان هایش تغییر کند. اکثر طفل ها در سن دو تا سه سالگی متوقف میشوند، این خوب است. مهم است که مکیدن انگشت شست یا چوشک را متوقف کنید وقتی دندان های دائمی پیشرو بیرون میشوند.