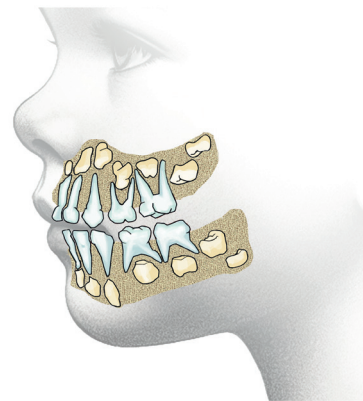


عادات خوب برای دندان های طفل تان

از 0 تا 6 سالگی



اگر حادثه ای اتفاق بیافتد

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

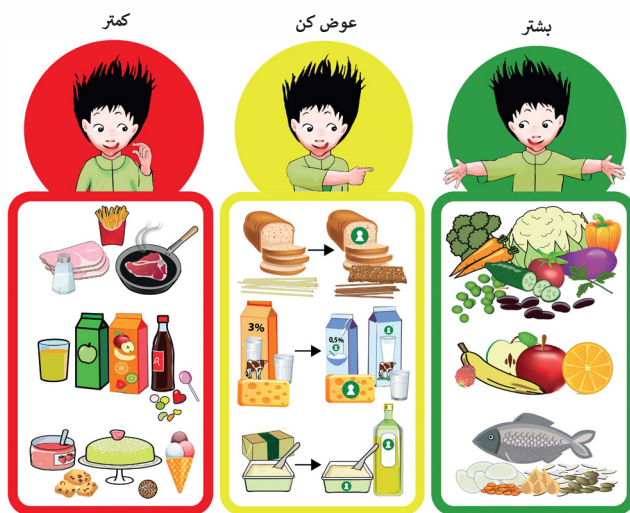
باکمال میل بپرسید، ما با هم همکاری می کنیم

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

یک روز را برای شیرینی انتخاب کنید

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

به یاد داشته باشید که در بسیاری از غذاها قندهای پنهان وجود دارد - ما به شما در انتخاب های سالم کمک کنیم.



آب بهترین برای رفع تشنگی است

نوشیدنی های شیرین مانند شربت، آب میوه و نوشابه خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. وقتی طفل تشنه باشد، آب بهترین نوشیدنی است، هم در روز و هم در شب.

از شیشه شیر فقط برای جایگزین شیر مادر، فرنی یا آب استفاده کنید.

انگشت شست یا پستانک

اگر طفل شما یک پستانک یا انگشت شست را بکشد، 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 پستانک را متوقف کنید وقتی دندان های دائمی جلو بیرون می آیند.

مسواک برای دندان های پاک و قوی

دندان های طفل تان را صبح و شب مسواک بزنید، از زمانیکه اولین دندان بیرون می آید. طفل را به مسواک به یک شیوه سرگرم کننده عادت دهید!

با استفاده از یک خمیر دندان اطفال ملایم که دارای فلوراید است شروع کنید. از سن 6 سالگی طفل میتواند از خمیر دندان بزرگسالان استفاده کند.

با مسواک زدن بیرون و داخل دندان ها شروع کنید. برای دسترسی به دندان های جلو، شما ممکن است نیاز داشته باشید که لب را با یک انگشت بالا کنید. در آخر، سطح دندان هایی که برای جویدن استفاده می گردند، مسواک می شوند

تمام اطفال دوره های دارند که آنها ممکن است نمیخواهند دندان های شان را مسواک بزنند.

تسلیم نشوید! هر روز تلاش کنید، با سرگرمی و مسواک زدن را ادامه دهید و شما به زودی به عادت های درست برمیگردید. اگر در این وضعیت به کمک نیاز دارید، با ما تماس بگیرید.

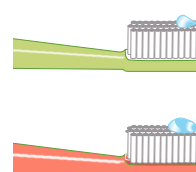
طفل شما تا حداقل 10 سالگی نیاز به کمک در مورد مسواک زدن دندان دارد.

چقدر خمیر دندان؟

از اولین دندان تا 2 سالگی: یک مقدار کم به اندازه ناخن انگشت خورد طفل.

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

این مهم نیست که آیا خمیر دندان بعد از مسواک زدن در دهان باقی بماند یا خیر.



دندان ها نیاز به استراحت دارند

خوردن کمی هر از گاهی نه برای دندان های شما مفید است و نه برای اشتها. 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.

به این صورت شما خطر پوسیدگی را کاهش میدهید - سوراخ ها در دندان ها. اطفال کوچک نسبت به بزرگسالان به آسانی در دندان های شان سوراخ میشوند.

