

Jak myć zęby Twojemu dziecku

Pomoc dla osób z dziećmi w wieku od 0 do 6 lat

Myj zęby rano i wieczorem – miękką szczoteczką z małą główką

- Używaj pasty do zębów dla dzieci z fluorem.
- Posadź dziecko na kolanach lub stań nieco z tyłu.
- Nałóż pastę na szczoteczkę i rozprowadź ją na każdym zębie.

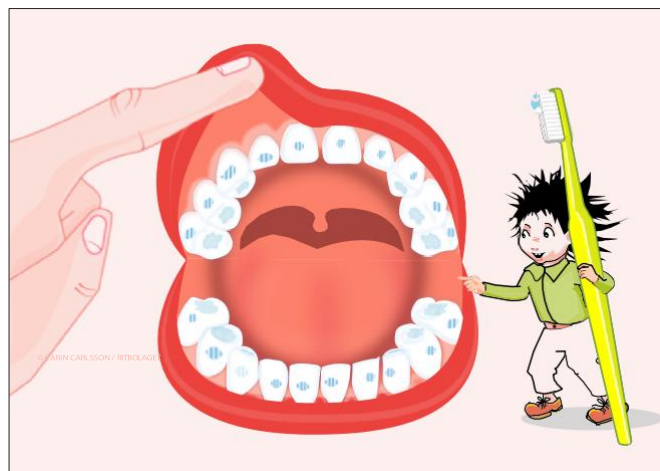


Dzieci do 2 lat – pasta do zębów wielkości paznokcia małego palca dziecka.



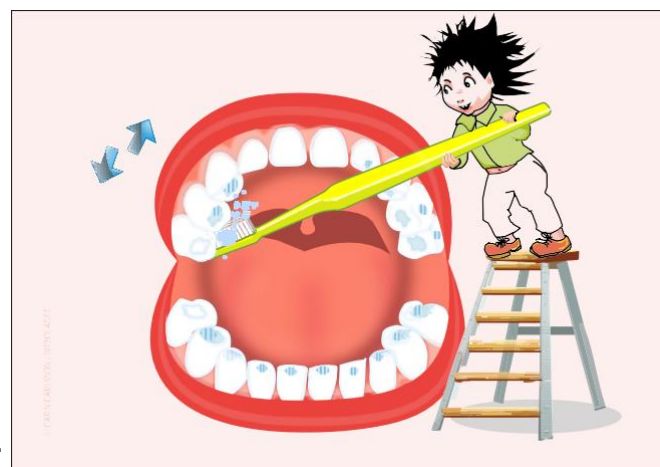
Od 2 do 6 lat – pasta do zębów wielkości ziarenka grochu.

- Zaczynij od tylnej części górnej szczęki, szczotkując zewnętrzną stronę delikatnymi ruchami.
- Szczotkuj wzdłuż linii zębów w drugą stronę.



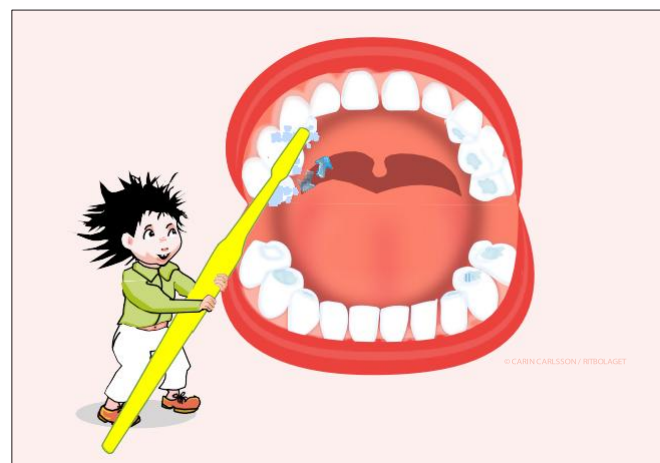
Kontynuuj – od wewnątrz i powierzchnie żujące

- Wyszczotkuj zęby górnej szczęki od wewnątrz.
- Wyszczotkuj powierzchnie żujące górnej szczęki.
- Zrób to samo w dolnej szczęce: na zewnątrz, od wewnątrz i powierzchnie żujące.



Zakończ – wyrób dobre nawyki

- Dzieci mogą czasem protestować – baw się, namawiaj i kontynuuj szczotkowanie.
- Dzieci potrzebują pomocy przy myciu zębów do co najmniej 10. roku życia.
- Dziecko nie powinno jeść ani pić po umyciu zębów.



Skontaktuj się z nami, jeśli potrzebujesz wsparcia!