

دندانهای شیری مهم هستند!

Tooth Tips 0-12 months: Dari

12-0

ماه

نکاتی در مورد دندانها برای خانواده ها

دندانهای طفولیت (دندان های شیری) برای خوردن غذا، گپ زدن، و خندیدن مهم است. همچنان، دندانهای طفولیت جا را برای دندانهای دوران کلان سالی حفظ می کنند و آنها را در محل شان راهنمایی می کند. پوسیدگی دندان می تواند باعث درد، مشکلات خواب و مشکلات در خوردن غذا گردد.

اطفال را با /بوتل خواب ندهید



خواباندن اطفال با بوتل / چوشک باعث پوسیدگی دندانها می شود.



آب میوه و دیگر نوشیدنی های شیرین را به اطفال ندهید



نوشیدنی های شیرین باعث پوسیدگی دندانها می شود.



شیر مادر، شیر فورمولا (خشک) یا آب نل جوش داده شده برای اطفال عالی است.

از عمر 6 ماهگی، طفل شما می تواند به نوشیدن از پیاله شروع کند.



اطفال از 6 ماهگی به یادگیری نوشیدن از پیاله شروع می کنند. از 12 ماهگی به بعد اطفال ضرورت به چوشک ندارند.

با ظاهر شدن اولین دندان به پاک کردن دندانها و بیره ی طفل خود شروع کنید

در ابتدا اطفال دوست ندارند دندانهای شان برس شود.



صبح و شام با یک برس کوچک نرم پاک کنید.
از خمیر دندان برای کمتر از 18 ماه عمر استفاده نکنید



از تکه پاک برای پاک کردن دندان ها استفاده کنید.

غذاهای صحتی بدهید و غذاهای شیرین را محدود کنید



اگر طفل شما چوشک (پستانک) دارد، هیچ چیز شیرین در آن نیندازید.

خوردن غذاهای دارای شکر زیاد می تواند سبب پوسیدگی دندان شود.

