

# دندان های شیری مهم هستند!

Tooth Tips 0-12 months: Persian

12-0

ماهگی

## توصیه هایی در مورد دندان برای خانواده ها

دندان های شیری برای غذا خوردن، صحبت کردن و لبخند زدن مهم هستند. دندان های شیری همچنین فضا را برای دندان های دائمی حفظ کرده و آنها را به سر جای درست هدایت می کنند. پوسیدگی دندان می تواند باعث درد شده و مشکلاتی در خوابیدن و خوردن ایجاد کند.

### کودکان را با شیشه شیر خوابانید



خواباندن کودک با شیشه شیر می تواند باعث پوسیدگی دندان بشود.



### به کودکان آب میوه یا سایر نوشیدنی های شیرین را ندهید



نوشیدنی های شیرین می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند.



شیر مادر، شیر خشک و آب جوشانده خنک شده بهترین نوشیدنی برای کودکان هستند.

## کودک شما از سن 6 ماهگی، می تواند شروع به نوشیدن از فنجان بکند



کودکان می توانند از حدود سن 6 ماهگی شروع به یادگیری نوشیدن از فنجان بکنند. پس از 12 ماهگی، کودکان به شیشه شیر نیازی ندارند.

## دندان ها و لثه کودک تان را به محض ظاهر شدن اولین دندان تمیز کنید

ممکن است در ابتدا کودکان از مسواک زدن دندان ها خوششان نیاید.



با استفاده از یک مسواک کوچک نرم، صبح و شب دندان ها را تمیز کنید. برای کودکان زیر 18 ماه از خمیر دندان استفاده نکنید.



از یک پارچه مرطوب برای پاک کردن دندان ها استفاده کنید.

## هر روز غذاهای سالم در اختیار کودک تان قرار دهید و میزان غذاهای شیرین را محدود کنید



اگر کودک تان پستانک دارد، هیچ چیز شیرینی روی آن نمالید.

خوردن غذاهایی با میزان شکر بالا می تواند باعث پوسیدگی دندان بشود.

