

# عادت‌هایی خوب برای دندان‌هایی طفل شما

اطفال ۳ - ۶ سال

folk tandvården blekinge.se



چی اندازه  
کریم دندان؟



۳ الی ۵ سال:

برای اطفال بین ۳ و ۵ باید  
اندازه کریم دندان به اندازه یک  
دانه نخود باشد.

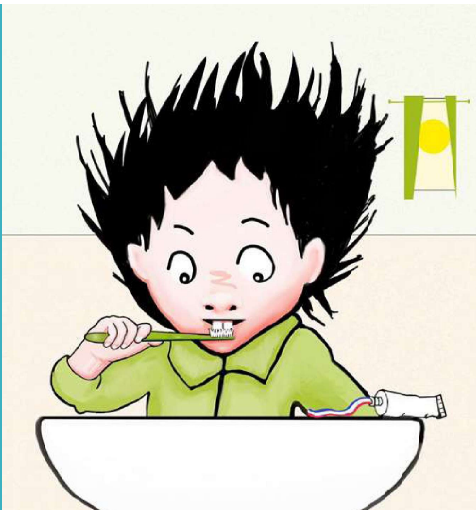
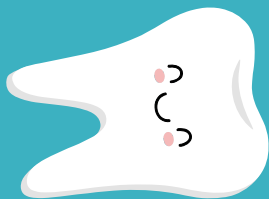


اطفال از ۶ سال:

اطفال از ۶ سال میتوانند از  
کریم دندان بزرگان استفاده  
کنند.

روز چندین بار غذا نخورید  
دندانها به استراحت نیاز دارد.  
بین وقتی‌هایی مشخص شده غذا  
دیگر چیزی نخورند بگذارند دندانها  
استراحت نمایند.

Z z



دندان‌هایی قوی و پاک

دندان‌هایی طفل را صبح و شب  
با کریم دندان فلور برس کنید.  
طفل شما الی سن ۱۰ سالگی برای  
برس کردن دندانها به کمک شما  
نیاز دارد.

10 سال

شیرینی، کیک و نوشیدنی‌هایی شیرین

بخاطر رشد و نموی خوب باید ما از غذای‌هایی مختلف النوع استفاده  
کنیم. تا حد که امکان دارد ما باید از دادن شیرینی، کیک، چپس و  
نوشیدنی‌هایی شیرین برای اطفال جلوگیری نمایم.  
عادت خوب این خواهد بود که در هفته یکروز را  
انتخاب نمایند - شیرینی روز شنبه



آب بهترین است

اگر طفل شما تشنه باشد بهتر است  
آب بدهید هر دو شب و روز. در  
شیرچوشک فقط آب، دلد و شیر  
جوابگویی شیر مادر بدهید.

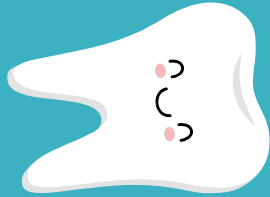
## دندانهای قوی و پاک

دندانهای طفل را صبح و شب با کریم دندان فلور برس کنید. طفل شما الی سن ۱۰ سالگی برای برس کردن دندانها به کمک شما نیاز دارد.

# 10 سال



روز چندین بار غذا نخورید  
دندانها به استراحت نیاز دارد.  
بین وقتیهای مشخص شده غذا  
دیگر چیزی نخورند بگذارند دندانها  
استراحت نمایند.



چی اندازه  
کریم دندان؟



۳ الی ۵ سال:

برای اطفال بین ۳ و ۵ باید  
اندازه کریم دندان به اندازه یک  
دانه نخود باشد.



اطفال از ۶ سال:

اطفال از ۶ سال میتوانند از  
کریم دندان بزرگان استفاده  
کنند.

## شیرینی، کیک و نوشیدنیهای شیرین

بخاطر رشد و نمو خوب باید ما از غذایهایی مختلف النوع استفاده  
کنیم. تا حد که امکان دارد ما باید از دادن شیرینی، کیک، چپس و  
نوشیدنیهای شیرین برای اطفال جلوگیری نمایم.  
عادت خوب این خواهد بود که در هفته یکروز را  
انتخاب نمایند - شیرینی روز شنبه



## آب بهترین است

اگر طفل شما تشنه باشد بهتر است  
آب بدهید هردو شب و روز. در  
شیرچوشک فقط آب، دلد و شیر  
جوابگویی شیر مادر بدهید.

داری dari

# عادت‌هایی خوب برای دندانهای طفل شما

## اطفال ۳ - ۶ سال

[folktandvardenblekinge.se](http://folktandvardenblekinge.se)

