

# عادت های خوب برای دندانهای فرزند شما

از سن 3 تا 6 سال



folk tandvården blekinge.se

## چقدر خمیر دندان؟



از 3 تا 5 سال:

برای کودکان بین 3 تا 5 سال،  
مقدار خمیر دندان باید به  
اندازه یک نخود باشد.



از 6 سالگی:

کودکان از سن 6 سالگی باید از  
خمیردندان بزرگسالان استفاده  
کنند.

از خوردن وقت و بی وقت  
خودداری کنید  
دندانها به آرامش نیاز دارند.  
بگذارید دندانها در فاصله بین وعده  
های غذایی استراحت کنند، از خورده  
خوری خودداری کنید.



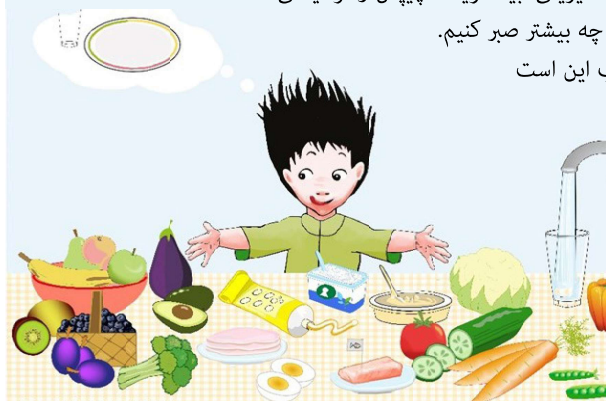
## دندانهای تمیز و قوی

دندانهای کودک را صبح و شب با  
خمیردندان فلوراید مسواک بزنید.  
در این مورد فرزند شما حداقل تا ده  
سالگی به کمک نیاز دارد.

10 سنوات

## آبناات، شکلات، شیرینی و نوشیدنی های شیرین

برای رشد سالم نیاز به غذاهای مختلفی داریم. خوب است که در  
مورد دادن آبناات، پاستیل، شیرینی، بیسکویت، چیپس و نوشیدنی  
های شیرین به کودک، هر چه بیشتر صبر کنیم.  
بعد از آن، یک عادت خوب این است  
که یک روز هفته.



## آب بهترین نوشیدنی است

وقتی که کودک تشنه است، بهترین است،  
به او آب بدهید، چه روز و چه  
شب. در بطری پستانک دار، فقط  
شیرخشک، فرینی یا آب بدهید

چقدر خمیر  
دندان؟



از 3 تا 5 سال:

برای کودکان بین 3 تا 5 سال،  
مقدار خمیر دندان باید به  
اندازه یک نخود باشد.



از 6 سالگی:

کودکان از سن 6 سالگی باید از  
خمیردندان بزرگسالان استفاده  
کنند.

از خوردن وقت و بی‌وقت  
خودداری کنید  
دندانها به آرامش نیاز دارند.  
بگذارید دندانها در فاصله بین وعده  
های غذایی استراحت کنند، از خورده  
خوری خودداری کنید.



دندانهای تمیز و قوی  
دندانهای کودک را صبح و شب با  
خمیردندان فلوراید مسواک بزنید.  
در این مورد فرزند شما حداقل تا ده  
سالگی به کمک نیاز دارد.

10 سنوات

آبنبات، شکلات، شیرینی و نوشیدنی های شیرین

برای رشد سالم نیاز به غذاهای مختلفی داریم. خوب است که در  
مورد دادن آبنبات، پاستیل، شیرینی، بیسکویت، چیپس و نوشیدنی  
های شیرین به کودک، هر چه بیشتر صبر کنیم.  
بعد از آن، یک عادت خوب این است  
که یک روز هفته.



آب بهترین نوشیدنی است

وقتی که کودک تشنه است، بهترین است،  
به او آب بدهید، چه روز و چه  
شب. در بطری پستانک دار، فقط  
شیرخشک، فرینی یا آب بدهید

فارسی persiska

# عادت های خوب برای دندانهای فرزند شما

از سن 3 تا 6 سال

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

