

Buenos hábitos para los dientes de tu hijo

De 3–6 años

folktandvardenblekinge.se



Dientes sanos y fuertes

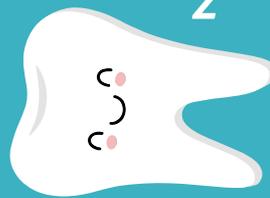
Cepilla los dientes a tu hijo por la mañana y antes de acostarse con un dentífrico con flúor. Los niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes hasta los 10 años.

10 años



Es una buena idea evitar el "picoteo"

Los dientes necesitan descansar. Dale un respiro entre comida y comida y evita el «picoteo».



¿Cuánta pasta ponemos?



3-5 años:

En niños de 3 a 5 años, la cantidad de pasta no debe sobrepasar el tamaño de un guisante.



A partir de 6 años:

Los niños mayores de 6 años pueden usar un dentífrico de adultos.



El agua es lo mejor

Cuando el niño tiene sed, lo mejor es darle agua, tanto por el día como por la noche. Dale solamente leche de fórmula, papilla líquida o agua en el biberón.

Golosinas, bollería y bebidas azucaradas

Para crecer y tener una vida saludable, es necesario comer variado. Es recomendable esperar lo máximo posible a la hora de darle al niño golosinas, bollos, galletas, patatas fritas y bebidas azucaradas. A continuación, es un buen hábito elegir un día a la semana, por ejemplo, el sábado para disfrutar de las golosinas.



Dientes sanos y fuertes

Cepilla los dientes a tu hijo por la mañana y antes de acostarse con un dentífrico con flúor. Los niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes hasta los 10 años.

10 años

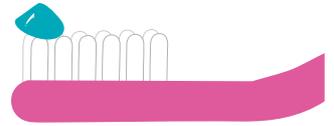


Es una buena idea evitar el "picoteo"

Los dientes necesitan descansar. Dale un respiro entre comida y comida y evita el «picoteo».



¿Cuánta pasta ponemos?



3-5 años:

En niños de 3 a 5 años, la cantidad de pasta no debe sobrepasar el tamaño de un guisante.



A partir de 6 años:

Los niños mayores de 6 años pueden usar un dentífrico de adultos.



El agua es lo mejor

Cuando el niño tiene sed, lo mejor es darle agua, tanto por el día como por la noche. Dale solamente leche de fórmula, papilla líquida o agua en el biberón.

Golosinas, bollería y bebidas azucaradas

Para crecer y tener una vida saludable, es necesario comer variado. Es recomendable esperar lo máximo posible a la hora de darle al niño golosinas, bollos, galletas, patatas fritas y bebidas azucaradas. A continuación, es un buen hábito elegir un día a la semana, por ejemplo, el sábado para disfrutar de las golosinas.



español - spanska

Buenos hábitos para los dientes de tu hijo

De 3–6 años



folktandvardenblekinge.se