

Dhëmbë të pastër dhe të fortë

Lani dhëmbët e fëmijës në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë dhëmbësh me fluor. Fëmija juaj ka nevojë për ndihmë derisa të jetë së paku 10 vjeç.

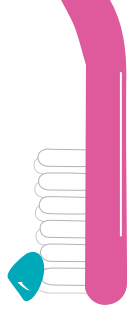
10vjeç



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

Sa pastë dhëmbësh?

Nga dalja e dhëmbëve të parë të qumështit dhe deri në moshën 2 vjeçare, sasia e pastës së dhëmbëve duhet të korrespondojë me thonjtë e gishtit të vogël të foshnjës.



Uji është më i mirë

Kur fëmija është i etur, më mirë është të jepni ujë, si ditën ashtu edhe natën. Jepni vetëm zëvendësues të qumështit të gjirit, qull të hollë ose ujë në shishen e qumështit.

Sheqerka, ëmbëlsira dhe pije të ëmbla

Që të rritemi dhe të zhvillohemi, duhet të kemi lloje të ndryshme të ushqimit. Është mirë të pretni për t'i dhënë fëmijës sheqerka, biskota të ëmbëla, patate të skuqura dhe pije të ëmbla për aq kohë sa të jetë e mundur.

Një mënyrë e mirë është të zgjedhësh një ditë në javë - ëmbëlsirat e së shtunës.



Illustration: Peter Dinklage/Photo Bank

Shmangni ushqimet e shpeshta

Dhëmbët duhet të jenë të qetë. Lërimi dhëmbët të pushojnë midis vakteve, shmangni ushqimet e shpeshta.

Z Z



albanska

Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës tuaj

folkandardenblekinge.se



Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës tuaj

folktaandardenblekinge.se



Dhëmbë të pastër dhe të fortë

Lani dhëmbët e fëmijës në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë dhëmbësh me fluor. Fëmija juaj ka nevojë për ndihmë derisa të jetë së paku 10 vjeç.

10 vjeç



Uji është më i mirë

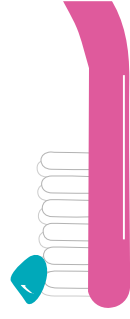
Kur fëmija është i etur, më mirë është të jepni ujë, si ditën ashtu edhe natën. Jepni vetëm zëvendësues të qumshtit të gjirit, qull të hollë ose ujë në shishen e qumshtit.



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

Sa pastë dhëmbësh?

Nga dalja e dhëmbëve të parë të qumshtit dhe deri në moshën 2 vjeçare, sasia e pastës së dhëmbëve duhet të korrespondojë me thonjtë e gishtit të vogël të foshnjës.



Sheqerka, ëmbëlsira dhe pije të ëmbla

Që të rritemi dhe të zhvillohemi, duhet të kemi lloje të ndryshme të ushqimit. Është mirë të pretini për t'i dhënë fëmijës sheqerka, biskota të ëmbëla, patate të skuqura dhe pije të ëmbla për aq kohë sa të jetë e mundur.

Një mënyrë e mirë është të zgjedhësh një ditë në javë - ëmbëlsirat e së shtunës.



ILLUSTRATOR: CARIN CARLSSON

Shmangni ushqimet e shpeshta

Dhëmbët duhet të jenë të qetë. Lërimi dhëmbët të pushojnë midis vakteve, shmangni ushqimet e shpeshta.

Z Z

