

干净和结实的牙齿。

用带有氟的牙膏早晚刷牙。

你的孩子在十岁之前刷牙时都需要帮助。

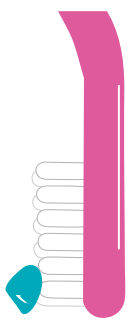
10岁



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

用多少牙膏？

从第一颗乳牙冒出直到孩子两岁，使用的牙膏量应相当于孩子小手指的指甲盖大小。



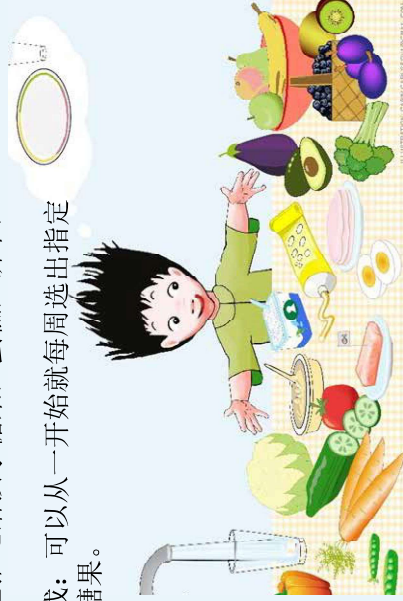
最好的是水

当孩子口渴时，不论是白天还是黑夜，最好的就是给他们喝水。只用奶瓶给他们喝奶粉，米糊或者水。

糖果，蛋糕和甜的饮料

为了能更好地成长和发育，我们需要不同形式的食物。所以尽可能地推迟给孩子糖果，蛋糕，饼干，薯片和甜饮料等。

一个好习惯的养成：可以从一开始就每周选出指定的一天——周六糖果。



避免吃零食

牙齿需要休息，让牙齿在两餐之间得到休息，避免吃零食。



中文 kinesiska

一些对你孩子 牙齿的好习惯



folktaendvardenblekinge.se

一些对你孩子 牙齿的好习惯



folk tandvardens blekinge.se



FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE

干净和结实的牙齿。

用带有氟的牙膏早晚刷牙。
你的孩子在十岁之前刷牙时都需要帮助。

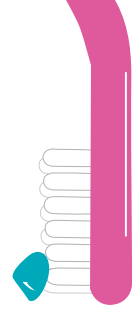
10岁



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

用多少牙膏？

从第一颗乳牙冒出直到孩子两岁，使用的牙膏量应相当于孩子小手指的指甲盖大小。



糖果，蛋糕和甜的饮料

为了能更好地成长和发育，我们需要不同形式的食物。所以尽可能地推迟给孩子糖果，蛋糕，饼干，薯片和甜饮料等。

一个好习惯的养成：可以从一开始就每周选出指定的一天——周六糖果。



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON



最好的是水

当孩子口渴时，不论是白天还是黑夜，最好的就是给他们喝水。只用奶瓶给他们喝奶粉，米糊或者水。

避免吃零食

牙齿需要休息，让牙齿在两餐之间得到休息，避免吃零食。

Z Z

