

Dobre navike za zube tvoga djeteta

3–6 godina

folktandvardenblekinge.se



Čisti i jaki zubi

Peri djetetove zube uveče i ujutro sa zubnom pastom sa flourom. Tvome je djetetu potrebna pomoć pri tome dok ne navršši barem 10 godina.

10 godina



Izbjegavajte stalno grickanje

Zubima treba mir. Neka se zubi odmore između obroka, izbjegavaj grickanje.



Koliko zubne paste?



3-5 godina:

Za djecu od 3 do 5 godina količina paste za zube mora odgovarati veličini zrna graška



Od 6 godina:

djeca od šest godina mogu koristiti zubnu pastu za odrasle.



Voda je najbolja

Kad je dijete žedno, najbolje je dati vodu i preko dana i noću. Dajte samo zamjenu za majčino mlijeko, kašu ili vodu u flašici.

Slatkiši, kolači i slatki napitci

Da bi rasli i razvijali se moramo imati različite forme hrane. Dobro je da se sačeka sa davanjem djetetu slatkiša, kolača, kekisa, čipsa i slatkih napitaka što je duže moguće.

Dobra je navika tada odabrati jedan dan u sedmici – subotnji slatkiši. Izbjegavajte stalno grickanje.



Čisti i jaki zubi

Peri djetetove zube uveče i ujutro sa zubnom pastom sa flourom. Tvome je djetetu potrebna pomoć pri tome dok ne navrši barem 10 godina.

10 godina



Izbjegavajte stalno grickanje

Zubima treba mir. Neka se zubi odmore između obroka, izbjegavaj grickanje.



Koliko zubne paste?



3-5 godina:

Za djecu od 3 do 5 godina količina paste za zube mora odgovarati veličini zrna graška



Od 6 godina:

djeca od šest godina mogu koristiti zubnu pastu za odrasle.



Voda je najbolja

Kad je dijete žedno, najbolje je dati vodu i preko dana i noću. Dajte samo zamjenu za majčino mlijeko, kašu ili vodu u flašici.

Slatkiši, kolači i slatki napitci

Da bi rasli i razvijali se moramo imati različite forme hrane. Dobro je da se sačeka sa davanjem djetetu slatkiša, kolača, keksa, čipsa i slatkih napitaka što je duže moguće.

Dobra je navika tada odabrati jedan dan u sedmici – subotnji slatkiši. Izbjegavajte stalno grickanje.



bosanski - bosniska

Dobre navike za zube tvoga djeteta

3–6 godina

folktandvarndenblekinge.se

