

Những thói quen tốt về răng cho con của bạn

Tuổi từ 3–6

folktandvardenblekinge.se



Làm sạch và răng chắc khỏe

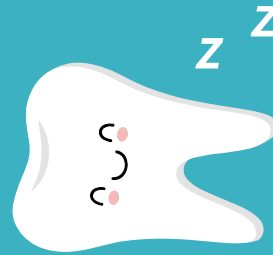
Đánh răng buổi sáng và buổi tối bằng kem đánh răng có chứa fluor. Con của bạn cần được giúp đỡ về việc này cho đến khi bé được 10 tuổi.

10 tuổi



Tránh ăn vặt

Hàm răng phải được yên lặng. Để răng nghỉ ngơi giữa các bữa ăn, tránh ăn vặt.



Lượng kem đánh răng?



3-5 tuổi:

Trẻ em từ 3 đến 5 tuổi, lượng kem đánh răng bằng hạt đậu



Từ 6 tuổi:

Trẻ em từ 6 tuổi được sử dụng kem đánh răng người lớn.



Nước là tốt nhất

Khi trẻ khát, thì nên cho uống nước, cả ngày và đêm. Sản phẩm sữa thể sữa mẹ, bột cháo, hoặc nước chỉ được cho uống trong bình bú.

Kẹo, bánh và nước ngọt

Để được sinh trưởng và phát triển tốt, chúng ta phải có nhiều loại thức ăn khác nhau. Rất tốt là nên tránh, cho trẻ em ăn kẹo, bánh, bánh quy, khoai tây chiên và nước ngọt, nên chờ đợi càng lâu càng tốt. Một thói quen tốt, là nên chọn một ngày trong tuần - kẹo bánh vào thứ bảy.



Làm sạch và răng chắc khỏe

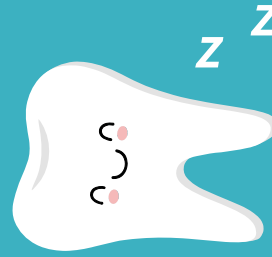
Đánh răng buổi sáng và buổi tối bằng kem đánh răng có chứa fluor. Con của bạn cần được giúp đỡ về việc này cho đến khi bé được 10 tuổi.

10 tuổi



Tránh ăn vặt

Hàm răng phải được yên lặng. Để răng nghỉ ngơi giữa các bữa ăn, tránh ăn vặt.



Lượng kem đánh răng?



3-5 tuổi:

Trẻ em từ 3 đến 5 tuổi, lượng kem đánh răng bằng hạt đậu



Từ 6 tuổi:

Trẻ em từ 6 tuổi được sử dụng kem đánh răng người lớn.



Nước là tốt nhất

Khi trẻ khát, thì nên cho uống nước, cả ngày và đêm. Sản phẩm sữa thể sữa mẹ, bột cháo, hoặc nước chỉ được cho uống trong bình bú.

Kẹo, bánh và nước ngọt

Để được sinh trưởng và phát triển tốt, chúng ta phải có nhiều loại thức ăn khác nhau. Rất tốt là nên tránh, cho trẻ em ăn kẹo, bánh, bánh quy, khoai tây chiên và nước ngọt, nên chờ đợi càng lâu càng tốt. Một thói quen tốt, là nên chọn một ngày trong tuần - kẹo bánh vào thứ bảy.



Tiếng Việt - Vietnameseiska

Những thói quen tốt về răng cho con của bạn

Tuổi từ 3-6



folktandvardenblekinge.se