

## چه موقع می توانم مراقبت از دندانهای طفلم را شروع کنم؟



حتی قبل از ظاهر شدن دندان ها می توانید بیره های طفل را با استفاده از یک روپاکی مرطوب و تمیز پاک کنید. این کار می تواند طفل را برای برس زدن آماده کند.



به محض آن که اولین دندان طفل ظاهر گردید، به آرامی با استفاده از یک برس خرد و نرم برس بزنید. یا می توانید به جای آن با یک روشویی تمیز و مرطوب پاک کنید. تا 18 ماهگی دندانهای طفل را برس بزنید یا با آب پاک کنید.

# مراقبت از دندانها و بیره های طفل تان کمتر از 18 ماه

اگر طفل شما دوست ندارد دندانش را برس کنید، می توانید با آواز خواندن یا اجازه دادن به طفل تان که با یک اسباب بازی، بازی کند برس کردن را برای وی یک سرگرمی بسازید. حتی یک تلاش سریع برای برس کردن از هیچ بهتر است، زیرا طفل شما شروع می کند به یادگیری این که برس زدن بخشی طبیعی از برنامه روزمره او است.

## چند بار در روز دندان طفلم را برس بزنم؟



صبح و شب قبل از خواب برس بزنید.

## چه زمانی شروع به استفاده از خمیر دندان کنم؟



هنگامی که طفل شما 18 ماهه شد با خمیر دندان کم فلوراید اطفال برس کنید.

شروع زود هنگام این روال به طفل تان بهترین فرصت را برای داشتن دندان های سالم می دهد.

# چگونه دندان های طفل تان را برس کنید

18 ماهه تا  
6 سال

## نکات:

- موقعیتی را انتخاب کنید که بتوانید دندان های طفل خود را ببینید. موقعیت های مختلفی را که برای شما و فرزندتان مناسب هستند امتحان کنید.
- با مستقل شدن بیشتر طفل تان، اجازه دهید که خودش برس بزند. برس زدن را خود تان برای او ختم کنید.
- اطفال حداقل تا 8 سالگی برای برس زدن به کمک نیاز دارند.

صبح و شب قبل از خواب برس بزنید.

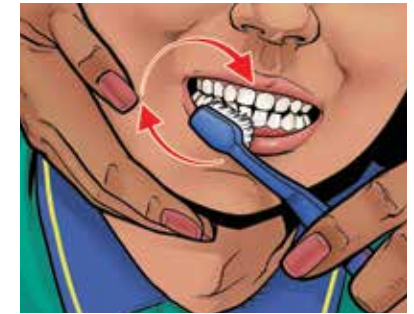
به اندازه یک نخود از یک خمیر دندان کم فلوراید مخصوص اطفال در یک برس نرم استفاده کنید.



از یک حرکت عقب و جلو بر روی سطح های جوییدن بالا و پایین استفاده کنید.



بعد، سطوح داخلی را به صورت دایروی ملایم برس بزنید.



سطوح خارجی را به صورت دایروی ملایم برس بزنید.

از طفل خود بخواهید خمیردندان را تف کند و با آب شستشو نکند. شستشو نکردن خمیر دندانهای حاوی فلوراید به محافظت از دندان ها کمک می کند.

