

Dientes sanos y fuertes

Cepilla los dientes a tu hijo por la mañana y antes de acostarse con un dentífrico con flúor. Los niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes hasta los 10 años.

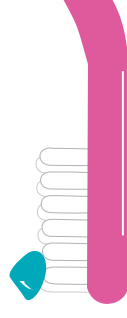
10 años



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

¿Cuánta pasta ponemos en el cepillo?

Desde que salen los primeros dientes de leche hasta los 2 años, la cantidad de pasta debe equivaler a la uña del dedo meñique del niño.



El agua es lo mejor

Cuando el niño tiene sed, lo mejor es darle agua, tanto por el día como por la noche. Dale solamente leche de fórmula, papilla líquida o agua en el biberón.

Golosinas, bollería y bebidas azucaradas

Para crecer y tener una vida saludable, es necesario comer variado. Es recomendable esperar lo máximo posible a la hora de darle al niño golosinas, bollos, galletas, patatas fritas y bebidas azucaradas. A continuación, es un buen hábito elegir un día a la semana, por ejemplo, el sábado para disfrutar de las golosinas.

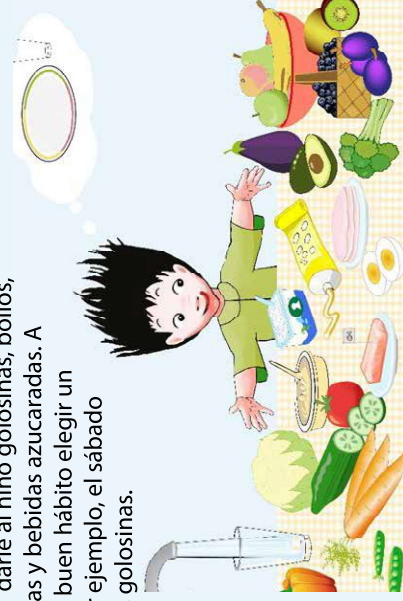


Illustration: Peter Dreyer, Peter Dreyer, Peter Dreyer

Es una buena idea evitar el «picoteo»

Los dientes necesitan descansar. Dale un respiro entre comida y comida y evita el «picoteo».

Z Z



español - spanska

Buenos hábitos para los dientes



folkandardenblekinge.se

Buenos hábitos para los dientes



folktaandvardenblekinge.se

Dientes sanos y fuertes

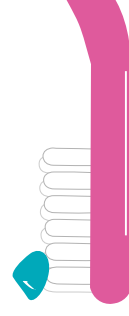
Cepilla los dientes a tu hijo por la mañana y antes de acostarse con un dentífrico con flúor. Los niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes hasta los 10 años.

10 años



¿Cuánta pasta ponemos en el cepillo?

Desde que salen los primeros dientes de leche hasta los 2 años, la cantidad de pasta debe equivaler a la uña del dedo meñique del niño.

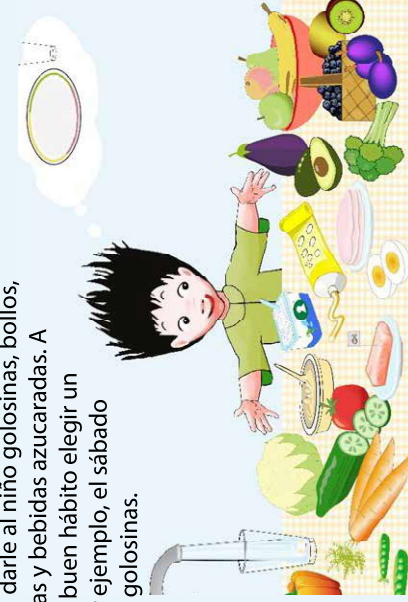


El agua es lo mejor

Cuando el niño tiene sed, lo mejor es darle agua, tanto por el día como por la noche. Dale solamente leche de fórmula, papilla líquida o agua en el biberón.

Golosinas, bollería y bebidas azucaradas

Para crecer y tener una vida saludable, es necesario comer variado. Es recomendable esperar lo máximo posible a la hora de darle al niño golosinas, bollos, galletas, patatas fritas y bebidas azucaradas. A continuación, es un buen hábito elegir un día a la semana, por ejemplo, el sábado para disfrutar de las golosinas.



Es una buena idea evitar el «picoteo»

Los dientes necesitan descansar. Dale un respiro entre comida y comida y evita el «picoteo».

