



## Çocuğumun dişlerini fırçalamasına nasıl yardımcı olabilirim?

- **Bebeğinizin** dişleri çıkar çıkmaz fırçalayın. Günde iki kez, ayna karşısında, bebek diş fırçası ve florür içeren bebek diş macunu ile nazikçe fırçalayın.
- Çocuğunuzun ilk dişi çıktığında onu **dişçiye** götürün. Bu, dişçiye gitmeye alışmasına yardımcı olacaktır.
- **18 aydan** itibaren çocuğunuza diş fırçalamayı öğretin ve günde iki kez aynanın önünde dişlerini fırçalamasını teşvik edin. Çocuğunuz hareketleri kendi başına yapamıyorsa, elini yönlendirin
- **3 yaşından** itibaren, günde iki kez, aynanın önünde iki dakika boyunca bezelye büyüklüğünde macun kullanarak fırçalasın. Hala yardıma ihtiyacı varsa çocuğunuzun elini yönlendirin. Nazik davranmayı unutmayın.
- Çocuklar, **7 yaşına** kadar tüm dişlerine ulaşmak için ihtiyaç duydukları koordinasyonu geliştiremezler. Yardım etmek için müdahale etmeden önce çocuğunuzun denemeye teşvik edin.

### Daha fazla bilgi için:

Bebeğinizin dişlerini fırçalama hakkında tavsiye almak için bu sayfanın sonundaki videoyu izleyin



Çocuğunuzun dişlerini fırçalama konusunda tavsiye için videoyu izleyin.



BBC  
TINY HAPPY  
PEOPLE

Diş fırçalama hakkında pratik tavsiyeler için videoyu izleyin



NHS

