



نکاتی برای مسواک زدن دندان‌ها

PERSIA

نظم و تداوم

دندان‌ها باید صبح و عصر مسواک زده شوند.
هر بار مسواک زدن باید ۲ دقیقه طول بکشد.
کودک باید مسواک متناسب با سن خود داشته باشد.



مسواک زدن همراه با کودک

هم زمان با کودک دندان‌هایتان را مسواک بزنید. الگو باشید!
می‌توانید ابتدا اجازه دهید کودک دندان‌های شما را مسواک بزند. بعد از آن،
ممکن است راحت‌تر موافقت کند دندان‌های خودش را مسواک بزند.
مسواک زدن را به یک لحظه خوشایند و مشترک تبدیل کنید.



بررسی دندان‌ها

با استفاده از آینه دندان‌ها را بررسی و با آنها آشنا شوید.
چند دندان پیدا می‌کنید؟
ممکن است کودک راحت‌تر قبول کند مسواک وارد دهانش شود وقتی
آن را در آینه ببیند.



تایمرها

می‌توانید از تایمرهای مختلف استفاده کنید تا کودک راحت‌تر زمان
مسواک زدن را دنبال کند

نمونه‌هایی از تایمرها:

اپلیکیشن وگمی Vegemi
Time mouser تایم موسنر



حالت صحیح بدن مناسب

آیا کودک در حالت صحیح بدن قرار دارد؟
بهتر است بایستد یا بنشیند؟



ترانه‌ها و شعرهای کوتاه

با هم شعری کوتاه درباره دندان‌ها بسازید که میکروب‌های
دندان را دور کند

در یوتیوب ترانه‌های آماده برای مسواک زدن دندان‌ها وجود
دارد



نظم و تداوم

صبر و حوصله

شوخی طبعی