



Euroopan unionin
osarahoittama

نکاتی برای مسواک زدن دندان‌ها

PERSIA





من مسواک زدن دندان‌هایم را دوست
ندارم!

احساس ناخوشایندی دارد!

چگونه می‌توانم به کودک کمک کنم؟

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.



تایمر ها

می‌توانید از تایمر های مختلف استفاده کنید تا کودک راحت تر زمان مسواک زدن را دنبال کند

نمونه‌هایی از تایمر ها:

اپلیکیشن وگمی Vegemi
اپلیکیشن تایم مouser Time mouser



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



این موارد را به خاطر داشته باشید:



نظم و تداوم

صبر و حوصله

شوخی طبیعی



Euroopan unionin
osarahoittama

پروژه نیّتی 2Niitty سال های 2023-2026 به همراه خانواده های مهاجر برای یک زندگی روزمره خوب



اطلاعات بیشتر در مورد پروژه:
projects.tuni.fi/niitty2

پورتال اطلاعات خانواده:
tuni.fi/perheinfo

تصاویر: www.canva.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue

