

VEGEMI

وِگمی VEGEMI و بهداشت دهان و دندانها

مسواک کردن دندانها



- روزی دو مرتبه دندانها را مسواک بزنید:
 - به مدت دو دقیقه صبح پس از بیدار شدن
 - به مدت دو دقیقه شب پس از صرف شام
- از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- بزرگترها کودکان را تا سن 12 سالگی در مسواک زدن کمک می‌کنند.
- با همدیگر دندانهایتان را مسواک کنید!

بهداشت دهان کودک و نقش بزرگترها در آن

- بهداشت دهان و دندانها به سلامتی تمام بدن تأثیرگذار است.
- وقتی دهان و دندانهای کودک سالم باشند، حال او بهتر است.
- بزرگترها برای بچه‌ها سرمشق هستند و کودکان از آنها یاد می‌گیرند.
- وضع ضوابط و تعیین تکلیف صریح و روشن کودک، به او احساس ایمنی می‌دهد.
- وظیفه بزرگترهاست که تعیین کنند چه خوراکی و در چه موقع باید خورد.
- بچه حق دارد که هر قدر میلش می‌کشد بخورد.



سبزی‌های مختلف را خوب بجوید و آب بنوشید



- دندانها سبزی‌ها و میوه‌های مختلف را دوست دارند!
- مثلاً مواد غذایی زیر را بخورید:
 - هویج، سیب، کرفس
 - پنیر، ماست شیرین‌نشده
 - نان سبوس‌دار و اوتمیل یا دمی جوی دوسر
- آب بهترین آشامیدنی برای کودکان است. همراه غذا می‌توان شیر هم نوشید.
- آب از دندانها حفاظت می‌کند.
- از خوردن نوشابه، آب‌میوه و نوشابه ماست شیرین شده پرهیز کنید.

بطور منظم و مرتب غذا بخورید



- غذا خوردن منظم به این معنی است که روزی پنج وعده غذا به ترتیب زیر بخوریم: صبحانه، ناهار، چاشت، عصرانه و شام.
- دندانها تحمل اینکه بی‌وقفه و یک‌ریز چیزی بخوریم را ندارند.
- با کودک از یک قاشق غذا نخورید.
- از داخل دهان خود به کودک غذا ندهید.
- پستانک بچه را در دهان خود تمیز نکنید.

وِگمی باکتری مفید کوچکی است که در شکم تو زندگی می‌کند.

آب بنوشید!
سبزیهای مختلف بخورید!
دندانها را مسواک کنید!



در آپلیکیشن وِگمی میتوانید همراه با بچه‌ها، به شیوه‌ای سرگرم کننده و آموزنده برای کودکان، با سبزی‌ها و میوه‌ها مختلف آشنا شوید!

این آپلیکیشن به منظور استفاده والدین و کودکان بیش از 4 سال طرح و تنظیم شده.



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

آپلیکیشن وِگمی را از Google یا App Store یا Play بطور رایگان دانلود کنید!

WWW.VEGEMI.FI