



Vahvuuskortit

Aiheena suun terveys ja omahoito



Syömmme yhdessä koko perhe
kerran päivässä.



Lapset syövät tuoreita
kasviksia hedelmiä.



Laitamme yhdessä ruokaa.



Herkkuja syödään vain juhlahetkinä.



Syömme aamupalan, lounaan,
päivällisen ja iltapalan joka päivä.



Aikuinen pesee lapsen hampaat
joka ilta.



Käytämme
fluorihammastahnaa.



Juomme vettä joka päivä. Se on
hyvää janoon.



Lapsista on mukava pestä
hampaita.



Meillä aikuinen näyttää esimerkkiä
harjaamalla omat hampaat.



Emme lisää juomiin makeutusta.



Tykkäämme juoda kylmää vettä
janoon.



Arvostan suun terveyttä.



Lapset syövät terveellisiä välipaloja.



Opetan lapsille, että suun hoito
on osa
jokapäiväistä peseytymistä.



Syömme erilaisia ruokia.



Käytän lasta säännöllisesti
hammashoidossa.



Puhun lapselle aina myönteisesti
hammashoidosta, en pelottele
poraamisella.



Aikuinen harjaa lapsen hampaat.
Lapsi ei päättä hampaiden
harjaamisesta.



Aikuinen päättää mitä ruokaa lapsi
syö ja lapsi päättää kuinka paljon syö.



Lapset maistelevat eri makuja.



Vaikka lapsi ei halua pestä
hampaita, aikuinen pesee hänen
hampaansa lempeästi ja
päättäväisesti.



Haluamme pitää huolta lapsen
hampaista.



Haluan, että lapsellani on terveet
hampaat.



Harjaamme hampaat 2 kertaa päivässä.



Koko perhe harjaa hampaat 2 kertaa päivässä.



Syömme herkkuja vain vähän ja jälkiruokana.



Perheessä on ruoka-ajat. Ruokaa ei syödä ruoka-aikojen välissä.

