ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ



Προγραμματισμένες οδοντιατρικές επισκέψεις



Θεραπεία για όλη την οικογένεια



Υγιεινά snacks και τροφές



Βουρτσίστε με φθοριούχο οδοντόκρεμα 2 φορές την ημέρα



ΟΧΙ αναψυκτικά



Λιγότερο ή καθόλου χυμό



Σταματήστε το μπιμπερό, τουλάχιστον όταν κοιμάται



Μόνο νερό ή γάλα στα ειδικά ποτηράκια



Δώστε να μασούν τσίχλα με ξυλιτόλη



Πίνετε μόνο νερό



Λιγότερα ή καθόλου γλυκά και άχρηστες τροφές

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
Το τελευταίο πράγμα που θα ακουμπάει τα δόντια του παιδιού σας πριν τον ύπνο είναι η φθοριούχος οδοντόκρεμα

Σε μιά κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 πόσο είσαστε συνεπείς με τα παραπάνω; 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ημερομηνία:_____