3 בעסטע עצות צו פארמיידן פארפוילטע ציינער

British Society of Paediatric Dentistry



1 רעדוצירט די אפטקייט און מאס פון עסנווארג און געטראנקען וואס האבן אין זיך צוקער.



2 פוצט די ציינער 2 מאל א טאג מיט פלאריייד ציינפוץ (1350-1500ppm), די לעצטע זאך פארן שלאפן, און כאטש נאך איינמאל דורכאויס די טאג. נאכן פוצן שפייט אויס און טוט נישט שוועלקען.



3 נעמט אייער קינד צום ציין-דאקטער וועו די ערשטע ציין קומט ארויס, ביי די 6 חדשים אלט, און שפעטער רעגלמעסיג.

עלטערן\קערערס זאלן פוצן אדער נאכקוקן ביים פוצן ביז דאס קינד איז מינימום 7 יאר אלט

0–3 קינדער אונטער 3 יאר אלט זאלן ניצן א קליין שמיר פון ציינפוץ.



3–6 קינדער צווישען 3 און 6 יאר אלט זאלן ניצן א מאס ציינפוץ גרויס ווי א בונדל.



7+ קינדער און יונגע מענטשן פון 7 און העכער זאלן ממשיך זיין צו פוצן די ציינער מיט פלאריייד ציינפוץ.



www.bspd.co.uk

צוגעפאסט פון Health Matters: child dental health – GOV.UK (www.gov.uk) מיט רשות.