



Dinți sănătoși de la început!

Biberoanele și suzetele – pentru mulți copii mici (și părinți) sunt un mijloc foarte îndrăgit pentru stingerea setei, ca ajutor pentru adormit și reconfortant. Însă ce trebuie avut în vedere când se folosesc biberoane, pahare cu tetină și altele similare?



Cariile reprezintă o boală transmisibilă - chiar și de la părinți la copii! Suzetele, lingurile, tetinele și similare trebuie, prin urmare, să fie luate în gură de copilul însuși!

Forma corectă a tetinei

- ⇒ Tetinele trebuie să fie adaptate maxilarului
- ⇒ Găurile din tetinele biberoanelor trebuie să fie cât de mici posibile, astfel încât atunci când sunt ținute invers să nu se scurgă mai mult de o picătură pe secundă.

Împiedicarea formării cariilor

- ⇒ Apa este cea mai bună băutură!
- ⇒ Toate băuturile cu zahăr duc la formarea cariilor, de exemplu sucuri de fructe, limonade, ceaiuri îndulcite, precum și hrănirea cu lapte.
- ⇒ Oferiți biberoanele/paharele cu tetină numai în momentul meselor - nu începeți sugerea continuă!

Renunțarea la biberoane



- ⇒ Începând de la vârsta de aproximativ un an, se renunță la biberon, deoarece acesta nu mai este necesar pentru hrănire. Obișnuieți copilul cât de repede posibil cu băutul dintr-un pahar.
- ⇒ Paharele cu tetină sau de băut sunt gândite ca soluție de tranziție.

Sfaturi pentru renunțarea la suzetă:

- ⇒ În perioada cuprinsă între vârsta de 2 ani și 3 ani, învățați copilul să renunțe la suzetă.
- ⇒ Reduceți timpii alocăți suzetei! Oferiți suzeta pe cât posibil de rar și pentru perioade scurte de timp, de exemplu pauze de suzetă când copilul se joacă și este furios.
- ⇒ Luați suzeta din gură după ce adoarme.
- ⇒ Utilizați cărți cu imagini pe tema „Renunțarea la suzetă”.

