



TUNNISTUS

.....
nimi

**Teab kuidas oma
hammaste eest hoolitseda**

.....
kuupäev

.....
suutervise spetsialist
allkiri

suukool.ee



TÄNASEST LUBAN, ET MA...

- ... JÄTAN SÖÖGIKORDADE VAHELE VÄHEMALT 3 TUNDI, SEST NII JÕUAB SÜLG PARANDADA HAPPERÜNNAKU KAHJUSTUSED
 - ... MAIUSTAN VAHETULT PEALE PÕHITOIDUKORDA
 - ... JANU SÖÖGIKORDADE VAHEL KUSTUTAN PUHTA MAITSESTAMATA VEEGA
 - ... JOON KIHISEVAID MULLIJOOKE JA NÄKSIN AINULT PIDUPÄEVADEL
 - ... PESEN HAMBaid IGAL HOMMIKUL JA ÖHTUL VÄHEMALT 2 MINUTI JOOKSUL
 - ... PALUN KUNI 9-AASTASEKS SAAMISENI LAPSEVANEMA ÖHTUSEL HAMMASTE HARJAMISEL APPI, ET IKKA KÕIKIDE HAMMASTE KÕIK PINNAD KORRALIKULT PUHTAKS SAAKS
 - ... KÜLASTAN HAMBAAARSTIKABINETTI VÄHEMALT 2X AASTAS, SEST SEAL ON MINU SÕBRAD, KES AITAVAD MUL HAMBaid KORRAS HOIDA
-

Täna osales Teie laps suutervisekoolitusel, mil lapsele räägiti, kui olulised on hambad, kuidas hoida neid tervetena ja miks on oluline regulaarselt hammaste tervist kontrollida. Lastele räägiti ja näidati, kuidas hammaste eest hoolitseda ning selgitati hambasõbraliku toitumise põhimõtteid.

Palume Teil nüüd võtta ka pere keskel aega ja uurida lapse käest, mida uut ta täna teada sai.

**AITA MEIL AIDATA JA HOIA OMA LAPSE
SÄRAVAT NAERATUST!**