



Допоможіть своїй дитині чистити зуби вранці і ввечері зубною пастою з фтором.



Вода — кращий напій.  
Можна пити прямо з-під крана.



Зубна паста з фтором захищає зуби і робить їх міцними.

## Зробіть це звичкою



чистити зуби зубною пастою з фтором вранці і ввечері



щоб ваша дитина засинала з чистими зубами



щоб зуби отримували принаймні двогодинну перерву між прийомами їжі



щоб ваша дитина пила воду, коли відчуває спрагу

## Що таке карієс?

Карієс — це дірки в зубах.

## Чому виникає карієс?

Деякі бактерії в роті можуть перетворювати цукор з їжі і напоїв, які ми вживаємо, на кислоту, яка роз'їдає зуби і викликає карієс.

## Де багато цукру?

- Солодкі напої, такі як кока-кола та інші
- Сік
- Кава і чай з цукром
- Солодощі, тістечка і морозиво
- Мед і сухофрукти
- Приберіть солодке на один день на тиждень.

**Зуби почуваються добре, коли між прийомами їжі є принаймні 2-годинна перерва.**

Цукор рідко = низький ризик карієсу



Цукор часто = високий ризик карієсу



[vgregion.se/folktandvarden](http://vgregion.se/folktandvarden)



Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm.



Vatten är den bästa drycken.  
Det går bra att ta direkt från kranen.



Fluortandkräm skyddar tänderna och gör dem starka.

## Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluortandkräm  
morgon och kväll



att ditt barn somnar med rena tänder



att tänderna får minst två timmars paus  
mellan måltiderna



att ditt barn får vatten vid törst

## Vad är karies?

Karies är detsamma som hål i tänderna.

## Varför får man karies?

Vissa bakterier i munnen kan omvandla socker i det vi äter och dricker till syra som fräter på tänderna så det blir karies.

## Var finns mycket socker?

- Söta drycker som coca cola och annan läsk
- Saft
- Sötat kaffe och te
- Godis, kakor och glass
- Honung och torkad frukt
- Spara det söta till en dag i veckan.

## Tänderna mår bra av minst 2 timmars paus.

Socker sällan = liten risk för karies



Socker ofta = stor risk för karies



[vgregion.se/folktandvarden](http://vgregion.se/folktandvarden)