

Engelska – Goda råd för små tänder

## Good advice for small teeth - 2 – 6 years old

Keeping your child's teeth healthy requires good habits. New teeth are particularly vulnerable to tooth decay (cavities), so here is some good advice to keep in mind.

### Make it a habit to

- brush your child's teeth with a fluoride toothpaste every morning and evening
- ensure that your child goes to sleep with clean teeth
- let your child's teeth rest for at least two hours between eating or drinking
- let your child drink water when they get thirsty. Water is always good to drink, even when the teeth are resting.

### Fluoride toothpaste

Brush your child's teeth every morning and evening with a toothpaste containing fluoride to strengthen their teeth. A dab of toothpaste the size of pea is enough.

### Brushing

Make it a habit to brush your child's teeth with a fluoride toothpaste every morning and evening. Ensure that your child always goes to sleep with clean teeth. Let your child brush on their own first, you can then do a final brushing to make sure that all of their teeth have been brushed properly.

### Rest

Teeth need to rest for a couple hours between meals. At night, much like your body, your teeth need to rest as well. Water is always good to drink, even when the teeth are resting.

### Food & drink

Your child needs to eat breakfast, lunch and dinner and two to three snacks a day. When your child gets thirsty, water is the best thing to drink, both during the day and at night. Candy, soft drinks or other sweets? Yes, but only once a week.

### Welcome!

Welcome to Folktandvården Online, our digital clinic!

If you or your child have an emergency or any questions, you can easily and conveniently meet with a dentist through a video call and get help and advice remotely. Visit Folktandvården Online on your computer or download the app "Vård och hälsa - VGR" from App Store or Google Play on your mobile phone or tablet.

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

Svenska – Goda råd för små tänder

## Goda råd för små tänder - 2 – 6 år

För att ditt barn ska behålla friska tänder behövs goda vanor. Nya tänder är extra känsliga för karies (hål i tänderna), därför kommer här några goda råd.

### Gör det till en vana att

- borsta ditt barns tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll
- låta ditt barn somna med rena tänder
- låta ditt barns tänder vila i minst två timmar mellan gångerna det äter eller dricker
- låta ditt barn dricka vatten vid törst. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

### Fluoridtandkräm

Borsta ditt barns tänder morgon och kväll med fluoridtandkräm som stärker tänderna. En klick, liten som en ärtä är lagom.

### Borsta

Gör det till en vana att borsta ditt barns tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll. Låt alltid ditt barn somna med rena tänder. Låt gärna ditt barn borsta först, sedan fortsätter du att borsta så att alla tänder blir riktigt rena.

### Vila

Tänderna behöver vila ett par timmar mellan varje gång man äter och dricker. På natten behöver både kroppen och tänderna vila. Men vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

### Mat & dryck

Ditt barn behöver äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål. När ditt barn är törstigt är vatten det allra bästa, både på dagen och natten. Godis, läsk eller andra sötsaker? Ja det går bra, men bara en gång i veckan.

### Välkommen!

Välkommen till Folktandvården Online, vår digitala klinik!

Om du eller ditt barn drabbas av akuta besvär eller om ni har frågor, kan ni enkelt och smidigt träffa en tandläkare i videosamtal och få hjälp och råd på distans. Besök Folktandvården Online på din dator eller ladda ner appen "Vård och hälsa - VGR" från App Store eller Google Play på din mobil eller surfplatta.

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