Hyviä neuvoja lasten hampaista

Finska





Auta lasta harjaamaan hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla.



Vesi on paras juoma.
Voit ottaa veden suoraan hanasta.





Fluorihammastahna suojaa ja vahvistaa hampaita.

Ota nämä tavaksi

- harjaa hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla
- laita lapsi nukkumaan hampaat puhtaina
- pidä vähintään kahden tunnin tauko aterioiden välillä
- anna lapselle vettä, kun hän on janoinen

Mitä karies on?

Karies tarkoittaa hampaiden reikiintymistä.

Mistä karies johtuu?

Tietyt suun bakteerit voivat muuntaa ruoan ja juoman sisältämän sokerin syövyttäviksi hapoiksi, jotka aiheuttavat kariesta.

Mihin sisältyy paljon sokeria?

- Makeat juomat, kuten Coca-Cola ja muut virvoitusjuomat
- Mehu
- Makeutettu kahvi ja tee
- Makeiset, kakut ja jäätelö
- Hunaja ja kuivatut hedelmät
- Keskitä makean syönti yhteen päivään viikossa.

Vähintään 2 tunnin tauko on hyväksi hampaille.

Sokeria vain harvoin = pieni kariesvaara



Sokeria usein = suuri kariesvaara



vgregion.se/folktandvarden

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Goda råd om barns tänder

Svenska





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

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN