

Këshilla për shëndetin e gojës për të rinj dhe të rritur



2+2+2+2

Matematikë e thjeshtë për dhëmbë më të shëndoshë





- Laj me 2 cm pastë fluoride për dhëmbë
- Laj me kujdes gjatë 2 minutave në të gjitha sipërfaqet
- Laj 2 herë në ditë, në mëngjes dhe në mbrëmje
- Shmangiu ushqimit dhe pijes për 2 orë pas larjes së dhëmbëve

Laj dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë fluoride për dhëmbë.



Uji është pija më e mirë. Është mirë që uji të merret direkt nga çezma

Bëje një shprehi

-  për t'i larë dhëmbët me pastë fluoriden ë mëngjes dhe në mbrëmje
-  të flesh me dhëmbë të pastër
-  që dhëmbët të kenë së paku dy orë pushim ndërmjet racioneve të ngrënies
-  të pish ujë kur ke etje

Kja është kariesi?

Karies = vrimë në dhëmbë.

Pse bëhet kariesi?

Bakteriet mund ta kthejnë sheqerin në acid i cili i gërryen dhëmbët dhe kështu bëhet kariesi.

Ku ka shumë sheqer?

- Pijet e ëmbla si Coca Cola dhe pijet e tjera të gazuara
- Lëngjet
- Kafja dhe çaji i ëmbëlsuar
- Sheqerkat, tortat dhe akulloret
- Mjalti dhe frutat e terura
-

Ha me kënaqësi shumë fruta, të gjelbërta, lajthia, arra, fara, por më pak sosh që kanë shumë sheqer.

Nëse ke dhembje ose probleme të tjera në gojë kontakto Shërbimin Dentar Popullor.

Sheqer rralë = rreziku i vogël për karies



Sheqer shpesh = rreziku i madh për karies



vregion.se/folktandvarden

Råd om munhälsa för vuxna



Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm.



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





2+2+2+2

Enkel matematik för friskare tänder

- Borsta med 2 cm fluortandkräm
- Borsta noggrant under 2 minuter på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen



Gör det till en vana

-  att borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll
-  att somna med rena tänder
-  att tänderna får minst två timmars paus mellan måltiderna
-  att dricka vatten vid törst

Vad är karies?

Karies = hål i tänderna.

Varför får man karies?

Bakterier kan omvandla socker till syra som fräter på tänderna så det blir karies. Ät därför mycket frukt, grönt, nötter och frön - och mindre av det som innehåller mycket socker.

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

Har du ont eller andra problem i munnen kontakta Folktandvården.

Socker sällan = liten risk för karies



Socker ofta = stor risk för karies



vgregion.se/folktandvarden