

Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës



Ndihmoje fëmijën tënd që t'i lajë dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë fluoroide.



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



Pasta fluoroide e dhëmbëve i mbron dhëmbët dhe i bën ata të fortë.

Bëje si një shprehi



t'i lajshë dhëmbët me pastë fluoroide në mëngjes dhe në mbrëmje



që fëmija yt të flë me dhëmbë të pastër



që dhëmbët ta kenë një pushim së paku për dy orë ndërmjet racioneve të ushqimit



që fëmijës tënd t'i jepet ujë kur ai është i etur

Çka është kariesi?

Kariesi është njësoj sikur vrimat në dhëmbë.

Pse shkaktohet kariesi?

Disa baktere në gojë mund ta transformojnë sheqerin në atë e hamë dhe e pimë në acid i cili i gërryen dhëmbët kështu që krijohet kariesi.

Ku ka shumë sheqer?

- Pijet e ëmbla si coca cola dhe pijet e tjera të gazuara
- Lëngjet e frutave
- Kafja dhe çaji i ëmbëlzuar
- Sheqerkat, ëmbëlsirat dhe akulloret
- Mjalti dhe frutat e terura

Kurse ëmbëlsirat për vetëm një ditë në javë.

Dhëmbët e ndiejnë veten mirë nga pushimi prej së paku 2 orësh

Sheqeri rrallë = rreziku i vogël për karies



Sheqeri shpesh = rreziku i madh për karies



vregion.se/folktandvarden

Råd om barns tänder



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