



ساعد طفلك على تنظيف أسنانه بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً.



معجون الأسنان الغني بالفلور يحمي الأسنان ويجعلها قوية.



إن الماء هو أفضل مشروب. ولا بأس من تناول الماء من الصنبور مباشرة.

ما هو النخر؟

النخر هو ثقب في الأسنان.

لماذا يُصاب المرء بالنخر؟

تستطيع بعض أنواع البكتيريا أن تتحول السكر الذي نأكله ونشربه إلى حمض يحمّ الأسنان ويسبب النخر.

أين يوجد السكر الكثير؟

- المشروبات حلوة المذاق مثل الكوكاكولا وغيرها من المشروبات
- المشروبات المرطبة (سافت)
- الشاي المحلّى والقهوة المحلاة
- السكاكر (الجلوى) والكعك والآيس كريم (البوظة)
- العسل والفواكه المجففة
- احصر تناول الجلوى في يوم واحد في الأسبوع.

اجعل ما يلي عادةً لديك

أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً



أن ينام طفلك وأسنانه نظيفه.



أن ترتاح الأسنان لمدة ساعتين على الأقل بين وجبات الطعام



أن يحصل طفلك على الماء عندما يعطش



من المفيد إعطاء الأسنان استراحة لمدة ساعتين على الأقل

السكر الكثير = احتمال كبير للإصابة بالنخر



السكر القليل = احتمال قليل للإصابة بالنخر



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