

مشوره های خوب در بارهٔ دندانهای کودکان



فرزند خود را کمک کنید تا صبحها و شبها دندانهای خود را با کرم دندان فلورین برس کنند.



آب بهترین نوشابه میباشد. شما میتوانید که آب نل را مستقیماً بنوشید.



کرم دندان فلورین دندانها را حفاظت نموده و آنها را تقویت میکند.

اینرا عادت خود قرار دهید:



که دندانهای خود را صبح و شب با کرم دندان فلورین برس کنید.



که فرزند شما را با دندانهای پاک خواب ببرد.



که دندانهای شما دست کم دو ساعت در وسط اوقات غذاخوری استراحت کنند.



که در هنگام تشنگی به فرزند شما آب داده شود.

کرم خوردگی دندان چیست؟

کرم خوردگی دندان و سوراخ دندان با هم یک چیز اند.

چرا دندان انسان کرم خوردگی پیدا میکند؟

برخی از باکتریهای دهن، شکر را که میخوریم و مینوشیم به نیزاب تبدیل میکنند که سبب شاردگی دندانها شده و سپس سوراخ میشوند.

شکر بسیار در کجا میباشد؟

- نوشیدنیهای شیرین مانند کوکاکولا و دگر نوشیدنیهای شیرین
 - شربت
 - چای و قهوه شیرین
 - چاکلیت، کیک و کلهج و شیرین
 - شهد و میوه خشک
- مصرف شیرینی باب را برای یک روز در هفته نگهدارید.

حال دندانها خوب میباشد که بین هر وقت غذا دست کم ۲ ساعت وقفه باشد

خطر کم کرم خوردگی = شیرینی کم

خطر فراوان کرم خوردگی = شیرینی بسیار



e/folktandvarden

Goda råd om barns tänder



Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluorid tandkräm.



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



Fluorid tandkräm skyddar tänderna och gör dem starka.

Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluorid tandkräm 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