



Pomagaj swojemu dziecku myć zęby pastą z fluorem rano i wieczorem.



Woda jest najlepszym napojem.  
Można pić ją prosto z kranu.



Pasta z fluorem chroni i wzmacnia zęby.

## Wprowadź dobry zwyczaj, aby:



Dziecko myło zęby pastą z fluorem rano i wieczorem



Dziecko szło spać z czystymi zębami



Zęby miały przynajmniej dwugodzinną przerwę między posiłkami



Spragnione dziecko dostawało do picia wodę

## Czym jest próchnica?

Próchnica to inaczej ubytki w zębach.

## Skąd się bierze próchnica?

Niektóre bakterie w jamie ustnej mogą zamieniać cukier, znajdujący się w spożywanych przez nas pokarmach i napojach, w kwas, który niszczy zęby, doprowadzając do powstawania próchnicy.

## Gdzie znajduje się dużo cukru?

- Słodkie napoje, jak coca-cola czy inne napoje gazowane
- Soki
- Słodzona kawa i herbata
- Słodycze, ciastka i lody
- Miód i suszone owoce

**Ogranicz słodkości do jednego dnia w tygodniu.**

## Dla zębów dobra jest co najmniej dwugodzinną przerwa między posiłkami

Cukier spożywany rzadko = małe ryzyko próchnicy



Cukier spożywany często = duże ryzyko próchnicy



[vregion.se/folktandvarden](http://vregion.se/folktandvarden)

# Goda råd om barns tänder



Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluoridtandkräm.



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



Fluoridtandkräm skyddar tänderna och gör dem starka.

## Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluoridtandkräm 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](http://vgregion.se/folktandvarden)