



Помогайте ребёнку чистить зубы утром и вечером зубной пастой со фтором.



Вода – лучший напиток. Пить воду можно прямо из-под крана.



Зубная паста со фтором защищает и укрепляет зубы.

## Это должно стать привычкой



Утром и вечером чистить зубы зубной пастой со фтором



Ребёнок должен засыпать с почищенными зубами



Зубам необходим как минимум двухчасовой перерыв между приёмами пищи



Для утоления жажды давать ребёнку воду

## Что такое кариес?

Кариес – это дырки в зубах.

## Почему появляется кариес?

Некоторые бактерии в ротовой полости могут преобразовывать сахар, который мы получаем с пищей и питьём, в кислоту. Кислота разъедает зубы и появляется кариес.

## Что содержит много сахара?

- Сладкие напитки, такие как кока-кола и другие лимонады
- Сироп
- Подслащённые кофе и чай
- Конфеты, печенье и мороженое
- Мёд и сухофрукты

**Все сладости оставьте на один день в неделю.**

## Для зубов полезны как минимум двухчасовые перерывы

Сладкое редко = маленький риск появления кариеса



Сладкое часто = большой риск появления кариеса



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