



ช่วยลูกของคุณแปรงฟันเช้าและเย็นด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด สามารถรองได้ทันทีจากก๊อก



ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันและทำให้ฟันแข็งแรง

ปฏิบัติให้เป็นนิสัย



ให้แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
เช้าและเย็น



ให้ลูกของคุณนอนหลับพร้อมกับฟันที่
สะอาด



ให้ฟันได้พักอย่างต่ำสองชั่วโมง
ระหว่างมื้ออาหาร



ให้ลูกของคุณดื่มน้ำเมื่อกระหาย

โรคฟันผุคืออะไร?

โรคฟันผุเป็นเหมือนกับหลุมในฟัน

ทำไมถึงเป็นโรคฟันผุ?

แบคทีเรียบางชนิดในปากสามารถเปลี่ยนน้ำตาลใน
อาหารที่เรากินและดื่ม กลายเป็นกรดกัดกร่อนฟัน
จนกลายเป็นโรคฟันผุ.

น้ำตาลมีมากในทีใด?

- เครื่องดื่มหวานๆเช่นโคลาโคล่าและน้ำอัดลมอื่นๆ
- น้ำผลไม้
- กาแฟและชา รสหวาน
- ขนม คุกกี้และไอศกรีม
- น้ำผึ้งและผลไม้แห้ง
- เกือบของหวานไว้ทานหนึ่งวันต่อสัปดาห์

ฟันจะรู้สึกดีเมื่อได้พักอย่างต่ำสองชั่วโมง

รับน้ำตาลนานๆครั้ง = ความเสี่ยงต่ำต่อโรคฟันผุ



รับน้ำตาลบ่อยๆ = ความเสี่ยงสูงต่อโรคฟันผุ



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