



Sabah ve akşam florlu diş macunuyla dişlerini fırçalamasında çocuğunuza yardımcı olun.



Su en iyi içecektir. Doğrudan musluktan içilebilir.



Florlu diş macunu dişleri korur ve güçlendirir.

## Alışkanlık haline getirin



dişlerin sabah ve akşam florlu diş macunuyla fırçalanmasını



çocuğunuzun temiz dişlerle uyumasını



dişlerin öğün aralarında en az iki saat dinlenmesini



susadığında çocuğunuza su verilmesini

## Karies nedir?

Karies dişlerde çürüme anlamına gelir.

## Karies neden olur?

Yediğimiz ve içtiğimiz gıdalarda bulunan şeker ağızdaki bazı bakteriler tarafından asite dönüşerek dişlerde çürümeye ve kariese sebebiyet verebilir.

## Çok miktarda şeker nelerde bulunur?

- Coca cola ve tatlı olan diğer gazlı içecekler
- Meyva suyu
- Şekerli kahve ve çay
- Şekerlemeler, kek, bisküvi ve dondurma
- Bal ve meyva kurusu

**Tatlıyı haftanın bir günü tüket.**

## Dişler en az 2 saat dinlendirilerek sağlıklı olur

Seyrek şeker tüketimi = karies riski düşüktür



Sık şeker tüketimi = karies riski büyüktür



[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)