



Pomožin te čave te tovel pe danda fluorid pastaja dandengiri sabale hem akšami.



Phani i hemšukar te pijeples. Šaj te pijepes direktno kotari čečma.



I fluorid pasta štitinela o danda hem kerela te oven zorale.

Ker te ovol sar jek navika



te tovenpes o danda so fluorid pasta dandengiri



sabale hem akšameskoro to čavo te sovol čisto dandencar



te kerelpes pauza najharica duj saatija izmegju o haiba



to čavo te piel phani keda i trušalo

So i karis?

Karis i isto sar jekh rupa ko danda.

Soske dobinela manuš karis?

O habe so haja dajek bakterije šaj te pretvorinen o šekeri so isi ko pijiba hem ko hajiba ki kiselina so hala o danda i so ovola karis.

Kote isi but šekeri?

- Go gudle pijalokija sar Coca Cola ili javer gazirano pijalokija
- Soko
- Kaffa hem čaj čekerja
- Gudliba, kolačija hem sladoleti
- Med hem šuko jemiši/voče
- Šparin o gudlo jek puti ko kurko te halpe

Šukar ka ovol e dandenge jeke pazujaja najharica 2 saatija.

Šekeri retko=tikno riziko karis



Šekeri često = baro riziko karis



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