

Goda råd om barns tänder

Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluorid-tandkräm



Fluorid-tandkräm skyddar tänderna och gör dem starka



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



Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluorid-tandkräm 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

