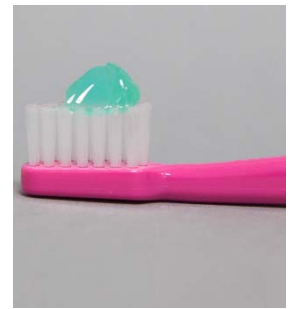




به فرزند خود کمک کنید صبح و شب دندانهای خود را با خمیر دندان دارای ماده فلئور مسواک بزنند.



آب بهترین نوشیدنی است. آب لوله کشی قابل آشامیدن است.



خمیردندان دارای ماده فلئور از دندانها محافظت کرده و آنها را محکم می کند.

موارد زیر را بصورت عادت روزمره انجام دهید

دندانها را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلئور مسواک بزنید

فرزند خود را با دندانهای تمیز بخوابانید

بگذارید دندانها مابین وعده های غذا دو ساعت استراحت کنند/چیزی نخورید

وقتی فرزندتان بهانه می گیرد به او آب بدهید

**پوسیدگی/کرم خوردگی دندان چیست؟**  
پوسیدگی دندان همان سوراخ شدن دندان است.

**چرا دندان پوسیده می شود؟**  
برخی از باکتریهای موجود در دهان می توانند مواد قندی که ما می خوریم را به اسید تبدیل کرده که دندانها را می پوساند و باعث بروز کرم خوردگی دندان می شود.

**مواد قندی در کدام خوراکیها زیاد وجود دارد؟**

- نوشیدنی های شیرین مانند کاکولا و سایر نوشابه ها
- شربت
- قهوه و چای شیرین شده
- شکلات/آب نبات، شیرینی/کلوچه و بستنی
- عسل و میوه جات خشک

خوردنی های شیرین را یکروز در هفته بخورید.

**حداقل 2 ساعت استراحت برای دندانها خوب است**

خوردن بندرت مواد قندی = خطر اندک برای پوسیدگی دندان

خوردن مواد قندی در اغلب اوقات = خطر زیاد برای پوسیدگی دندان



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

# Råd om barns tänder



Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm.



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



Fluortandkräm skyddar tänderna och gör dem starka.

## Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluortandkräm 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)