

Ushauri mzuri juu ya meno ya watoto



Saidia mtoto wako kupiga meno mswaki asubuhi na jioni na dawa ya mswaki iliyo na floridi.







Maji ni kinywaji bora. Waweza kutumia moja kwa moja Kutoka kwenye bomba.



Dawa ya floridi inalinda na kufanya meno yawe na nguvu.

Fanya hii iwe tabia

-  Kupiga mswaki kutumia dawa mswaki ya floridi asubuhi na jioni
-  Mtoto alale akiwa na meno masafi
-  Meno yapumzike isipungua masaa mawili kabla ya kula tena
-  Mtoto wako apatiwe maji akiwa na kiu

Karies ni nini?

Karies ni sawa na kuoza kwa meno.

Nini husababisha kuoza kwa meno?

Baadhi ya bakteria mdomoni zinaweza kubadilisha sukari katika chakula au vinyuaji iwe acidi na kuozesha meno.

Wapi kuna sukari nyingi?

- Vinyuaji tamu kama coca cola au aina ya soda
- Juisi
- Kahawa sukari na chai
- Peremende, keki na ice cream
- Asali na matunda kavu

Kula vitu vitamu siku moja kwa wiki.

Ni vyema kupumzisha meno isipungue masaa 2 mawili

Sukari mara chache = hatari chache kuoza meno



sukari mara nyingi = hatari kubwa kuoza meno



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