



یارمەتی مندالەکەت بده به‌وه‌ی که به فلچه و کریمی فلۆردار ددانەکانی به‌یانیان و ئیواران بشۆیت.



ئاو باشترین خوار دهنه‌وه‌یه. به باشی ده‌کریت راسته‌و‌خۆ له به‌لو‌عه‌که به‌خواته‌وه.



کریمی فلۆردار ددانەکان ده‌پاریزیت و به‌هیزیان ده‌کات.

بیکه به نه‌ریت



دداشتن به فلچه و کریمی فلۆردار به‌یانیان و ئیواران

مندالەکەت به ددانی خاونه‌وه بنۆینه

له نیوان ژمه‌خوار دهنه‌کادا لانی کهم دوو کاژیر پشو به ددانەکانت بده

که مندالەکەت تینوی بوو با ئاو بخواته‌وه

کلۆربوون چی یه؟

مه‌به‌ست له کلۆربوون کونبوونی ددانه.

بوچی کلۆربوون په‌یدا ده‌بیت؟

هه‌ندیک به‌کتریا له ئاو ده‌مدا ده‌توانن له‌و خواردن و خوار دهنه‌وانه‌ی ده‌یانخۆین شه‌کر بگۆرن به ترشه‌لۆکیک که ددان داده‌رزینیت و کلۆری ده‌کات.

چی شه‌کری زۆر تیدا‌یه؟

- خوار دهنه‌وه‌ی شیرین کۆکاکۆلا و ساردیه‌کانی تر
- شه‌ربه‌ت
- چا و قاوه‌ی شیرین
- شیرینی و نو‌قول، کیک و دۆندرمه
- هه‌نگوین و میوه‌ی وو‌شکراوه
- هه‌فته‌ی جاریک شیرینی بخۆ.

2 کاژیر پشوو پیدان بارودۆخی ددانەکان باش ده‌کات

مه‌ترسی کهم بو کلۆربوون = به ده‌گه‌من شه‌کر

مه‌ترسی زۆر بو کلۆربوون = زوو زوو شه‌کر



vgreg

ndvarden

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