



قم بمساعدة طفلك ان يفرشي اسنانه صباحا ومساء باستخدام معجون اسنان يحتوي على الفلورايد



ان الماء هو أفضل شراب. يمكن شرب الماء مباشرة من الحنفية



يقي معجون اسنان الفلورايد الاسنان ويجعلها قوية

اجعلها عادة



ان تفرشي اسنانك بمعجون اسنان الفلورايد صباحا ومساء



ان ينام طفلك واسنانه نظيفة



ان تحصل الاسنان على ما لا يقل عن ساعتين راحة بين الوجبات



ان تقدم لطفلك الماء عند العطش

ما هو التسوس؟

ان التسوس هو عبارة عن نخر في الاسنان

لماذا يصاب الانسان بالتسوس؟

تستطيع بعض البكتيريا في الفم ان تقوم بتحويل السكر الموجود في الاشياء التي نأكلها او نشربها الى حامض يقوم بالتسبب بتآكل الاسنان وتصاب بالتسوس.

اين يوجد الكثير من السكر؟

- الشراب الحلو مثل كوكاكولا والمرطبات الاخرى.
 - العصير
 - القهوة والشاي المحلاة
 - السكاكر، الكعك والبوظة
 - العسل والفواكه المجففة.
- قم بتناول الاشياء الحلوة في يوم واحد في الاسبوع فقط.

من الجيد للأسنان ان ترتاح على الأقل ساعتين

من النادر استخدام السكر = لا خطورة لحدوث التسوس

سكر بكثرة = خطورة كبيرة للاصابة بالتسوس



vregion.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