



ንወላድ ኣስናን ንግሆን ምሽትን ብክሬማ ፍሎር ዘለዎ ጌርኩም ትሓጽቡ



ማይ እቲ ዝበለጸ መስተ እዩ። ማይ ቡምባ ድማ ትሰትዩ።



ከሬማ ፍሎር ንስኒ ይከላኸልን የትርርን

**ከምልሙድ ግበርዎ**

- ንኣስናን ንግሆን ምሽትን ብክሬማ ፍሎር ጌርና ንሓጽብ።
- ወላድ ጽፋይ ኣስናን ጌሩ/ራ ይድቅስ/ትድቅስ።
- ኣስናን ብዉሑዱ ናይ ክልተ ሰዓት ካብ መግቢ ዕረፍቲ ምውሳድ።
- ወላድ ምስ ዝጸምእ/ትጸምእ ማይ ብቐዳምነት ምስታይ።

**ምቡኽቧኽ ስኒ (ካሪየስ) እንታይ እዩ?**  
ካሪየስ ምቡኽቧኽ ስኒ እዩ።

**ስለምንታይ ካሪየስ የጋጥም?**  
ገለ ሓሳኹ ኣብ ኣፍና ሽኮር ንሰትዮ መጺጽ ይገብርዎ፤ እዚ መጺጽ ንኣስናን ወላድ የቦኸቡኹ፤ እተ ስኒ ድማ ይበላሹ።

**ብዙሕ ሽኮር ኣበይ ይርከብ?**

- ሽኮር ዘለዎ መስተ ከም ኮካኮላ ወይ ካልኣትን
- ሳፍት (ሽኮር ዘለዎ መስተ)
- ሽኮራዊ ቡን ወይ ሻሂ
- ካራሜላ፤ ቢስኮቲ፤ ወይ ጀላቶ
- መዓር ወይ ንቕጻት ፍሩታታት

ሽኮር ዘለዎም ነገራት ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን ንወስድ

**ኣስናን ክልተ ሰዓት ዕረፍቲ ካብ መግቢ ምስ ዝወስዱ ጽቡቕ እዩ**

ሳሕቲ ሽኮር = ወላድ ምቡኽቧኽ ስኒ

ብዙሕ ሽኮር = ብዙሕ ምቡኽቧኽ ስኒ



[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)