

2+2+2+2

حساب بسيط لصحة الأسنان

- عليك أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور 2 سم
- نظف بعناية بالفرشاة لمدة دقيقتين في كافة السطوح
- نظف بالفرشاة مرتين باليوم، صباحاً ومساءً.
- تجنّب الطعام الشراب لمدة ساعتين بعد تنظيف الأسنان.



عليك أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً.



إن الماء هو أفضل ما يروي الظمأ. ولا بأس من تناول الماء من الصنبور مباشرة.

ما هو النخر؟

النخر = ثقب في الأسنان.

لماذا يُصاب المرء بالنخر؟

تستطيع البكتيريا أن تحوّل السكر إلى حمض يحثّ الأسنان ويسبب النخر.

أين يوجد السكر الكثير؟

- المشروبات حلوة المذاق مثل كوكاكولا وغيرها من المشروبات
- المشروبات المرطبة (سافت)
- الشاي المحلّى والقهوة المحلاة
- السكاكر (الحلوى) والكعك والاييس كريم (البوظة)
- العسل والفواكه المجففة

من الأفضل أن تتناول الكثير من الفواكه والخضار والفاكهة والبيذور، والقليل من المأكولات التي تحتوي على الكثير من السكر.

اجعل ما يلي عادةً لديك

أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً



أن تنام وأسنانك نظيفة



أن ترتاح الأسنان لمدة ساعتين على الأقل بين وجبات الطعام



أن تشرب الماء عندما تعطش



إن كان لديك ألم أو مشاكل أخرى في الفم، فعليك أن تتصل بنظام رعاية الأسنان الشعبي.

السكر القليل = احتمال قليل للإصابة بالنخر

السكر الكثير = احتمال كبير للإصابة بالنخر



vregion.se/folktandvarden

Råd om munhälsa för vuxna



Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm.



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

Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll



att somna med rena tänder



att tänderna får minst två timmars paus mellan måltiderna



att dricka vatten vid törst

2+2+2+2

Enkel matematik för friskare tänder

- Borsta med 2 cm fluortandkräm
- Borsta noggrant under 2 minuter på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen



Vad är karies?

Karies = hål i tänderna.

Varför får man karies?

Bakterier kan omvandla socker till syra som fräter på tänderna så det blir karies. Ät därför mycket frukt, grönt, nötter och frön - och mindre av det som innehåller mycket socker.

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

Har du ont eller andra problem i munnen kontakta Folk tandvården.

Socker sällan = liten risk för karies



Socker ofta = stor risk för karies



vgregion.se/tolktandvarden