

Savjeti omladini i odraslima za zdravije usta



Zube perite četkicom i pastom za zube s fluorom ujutro i uveče.

2+2+2+2

Jednostavna matematika za zdravije zube

- Perite zube sa 2 cm paste za zube s fluorom
- Perite pažljivo do 2 minute sve površine
- Perite 2 puta dnevno, ujutro i uveče
- Izbjegavajte hranu i piće 2 sata prije pranja zube



Voda je najbolje piće. Možete je uzeti direktno iz slavine.



Napravite naviku



da perete zube pastom za zube sa fluorom ujutro i naveče



da zaspete sa čistim zubima



da zubi dobiju bar dva sata pauze između obroka



da pijete vodu ukoliko ste žedni

Šta je karijes?

Karijes = rupe u zubima.

Zašto se dobija karijes?

Bakterije mogu da pretvore šećer u kiselinu koja nagriza zube tako da dođe do karijesa.

Šta sadrži mnogo šećera?

- Slatka pića kao Coca Cola i druga gazirana pića
- Sokovi
- Zašećerena kafa i čaj
- Slatkiši, kolači i sladoled
- Med i suho voće

Rado jedite mnogo voća, povrća, orašastih plodova i zrnevlja – a manje onoga što sadrži mnogo šećera.

Ako imate bolove ili druge probleme u ustima, obratite se Općoj stomatološkoj zaštiti *Folktandvården*.

Šećer rijetko = mali rizik od karijesa



Šećer često = velik rizik od karijesa



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

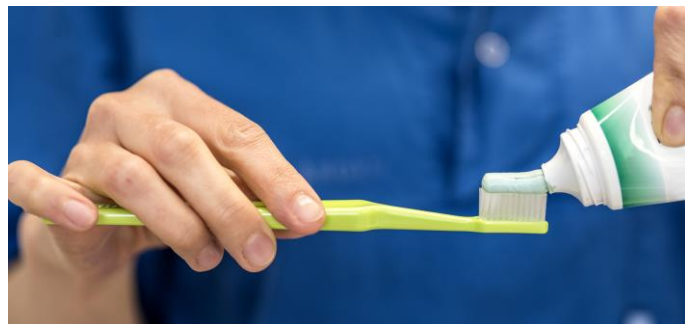


att dricka vatten vid törst

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