

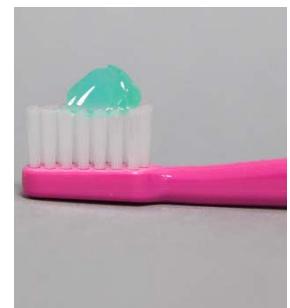
مشوره های خوب در بارهٔ دندانهای کودکان



فرزند خود را کمک کنید تا صبحها و شبها دندانهای خود را با کرم دندان فلورین برس کند.



آب بهترین نوشابه میباشد. شما میتوانید که آب نل را مستقیماً بنوشید.



کرم دندان فلورین دندانها را حفاظت نموده و آنها را تقویت میکند.

اینرا عادت خود قرار دهید:



که دندانهای خود را صبح و شب با کرم دندان فلورین برس کنید.



که فرزند شما را با دندانهای پاک خواب ببرد.



که دندانهای شما دست کم دو ساعت در وسط اوقات غذاخوری استراحت کنند.



که در هنگام تشنگی به فرزند شما آب داده شود.

کرم خوردنی دندان چیست؟

کرم خوردنی دندان و سوراخ دندان با هم یک چیز اند.

چرا دندان انسان کرم خوردنی پیدا میکند؟

برخی از بکتریاهای دهن، شکری را که میخوریم و مینوشیم به تیزاب تبدیل میکنند که سبب شاریدگی دندانها شده و سپس سوراخ میشوند.

شکر بسیار در کجا میباشد؟

- نوشیدنیهای شیرین مانند کوکاکولا و دگر نوشیدنیهای شیرین
- شربت
- چای و قهوه شیرین
- چاکلیت، کیک و کلچه و شیریخ
- شهد و میوه خشک
- مصرف شیرینی باب را برای یک روز در هفته نگهدارید.

حال دندانها خوب میباشد که بین هر وقت غذا دست کم ۲ ساعت وقفه باشد

خطر کم کرم خوردنی = شیرینی کم

خطر فراوان کرم خوردنی = شیرینی بسیار



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

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN