



دندانهای خود را صبحها و شبها با کرم دندان فلورین برس بزنید.



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

2+2+2+2

حساب ساده برای دندانهای سالمتر

- دندانهای خود را با 2 سانتی متر کرم دندان فلورین برس بزنید.
- همه اطراف دندانهای خود را به دقت برای 2 دقیقه برس بزنید.
- هر روز، دندانهای خود را 2 بار برس بزنید، صبح و شب.
- پس از برس کردن دندانها، از خوردن و نوشیدن برای 2 ساعت خودداری نمایید.



اینها را عادت خود قرار دهید:

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

که شما با دندانهای پاک به خواب بروید.

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

که در هنگام تشنگی، آب بنوشید.

کرم خوردگی دندان چیست؟

کرم خوردگی دندان = سوراخ دندان

چرا دندان انسان کرم خوردگی پیدا میکند؟

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

شکر بسیار در چی چیزها میباشد؟

- نوشیدنی های شیرین مانند کواکولا و دگر نوشیدنی های شیرین
- شربت
- چای و قهوه شیرین
- چاکلیت، کیک و کلهج و شیرینج
- شهد و میوه خشک

شما با کمال میل، میوه، سبزیجات، خسته و تخمه جات و هر چیز دیگری که کمتر شیرینی داشته باشد، فراوان بخورید

اگر دندان شما درد میکند یا هم اگر پریشی در بارهٔ صحت دهن خود داشته باشید، با کلینیک فولک تاند وردن تماس بگیرید.

خطر کم کرم خوردگی = شیرینی کم



خطر فراوان کرم خوردگی = شیرینی بسیار



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

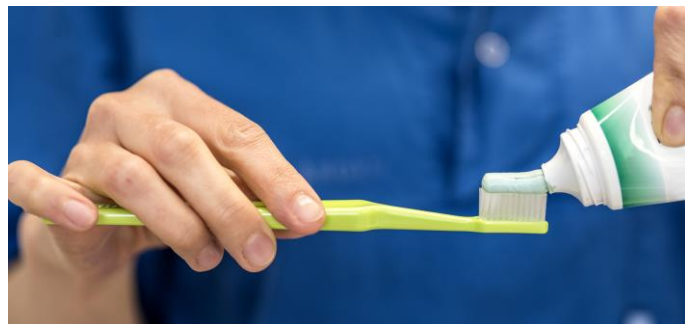


att dricka vatten vid törst

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