

Good advice on children's teeth



Help your children to brush their teeth with fluoride toothpaste in the morning and evening.



Water is the best drink. It is fine to drink water directly from the tap.



Fluoride toothpaste protects teeth and makes them strong.

Make it a habit



brush with fluoride toothpaste morning and evening



make sure that your child sleeps with clean teeth



give teeth at least a two-hour break between meals



give your children water if they are thirsty

What is caries?

Caries is the same thing as tooth decay, or holes in teeth.

Why do people get caries?

Certain bacteria in the mouth can convert sugar from food and drink into an acid that decays teeth, which develops into caries.

What are the main sources of sugar?

- Sweet drinks like Coca Cola, Fanta and other soft drinks
- Fruit juice
- Sweetened coffee and tea
- Sweets, cakes and ice cream
- Honey and dried fruit

Save sweet things for one day in the week.

Healthier teeth with a 2-hour break or more

Sugar seldom = low risk of caries



Sugar often = high risk of caries



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