

# Oral hygiene advice for young people and adults



Brush your teeth morning and evening with fluoride toothpaste.



Water is the best drink. Tap water is fine.

## 2+2+2+2

Simple mathematics for healthier teeth

- Brush with 2 cm of fluoride toothpaste
- Brush all the surfaces of your teeth thoroughly for 2 minutes
- Brush 2 times a day, morning and evening
- Avoid food and drink 2 hours after brushing your teeth



### Make it a habit



Brush your teeth with fluoride toothpaste morning and evening



Go to bed with clean teeth



Ensure your teeth have at least a two-hour break between meals



Drink water when you are thirsty

### What are caries?

Caries = holes in your teeth.

### What causes caries?

Bacteria can transform sugar into acid, which then erodes the teeth and leads to caries.

### Which types of food and drink contain a lot of sugar?

- Sweet drinks, such as Coca Cola and other soft drinks
- Cordial
- Sweetened coffee and tea
- Sweets, cakes and ice cream
- Honey and dried fruit

Ideally, you should eat lots of fruit, vegetables, nuts and seeds – and fewer foods that contain a lot of sugar.

If you are in pain, or if you have any other dental problems, contact the Public Dental Service.

Sugar seldom = low risk of caries



Sugar often = high risk of caries



# 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

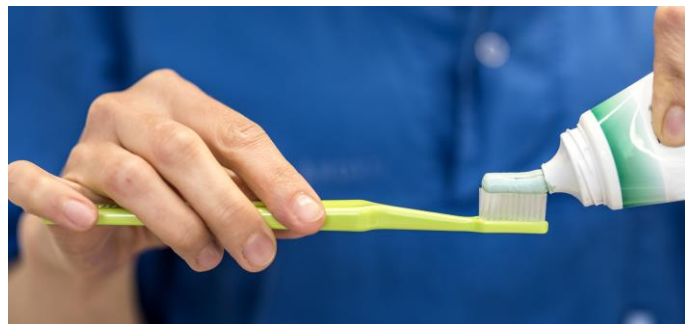


att dricka vatten vid törst

## 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](http://vgregion.se/tolktandvarden)