



Alfariya zarokên xwe bike da ku sibe êvar diranên xwe bi macûna filorî firçe bikin.



Av vexwarina herî baş e. Meriv dikare dîrek ji kaniyê vexwe.



Macûna filorî diranan diparêze û ewana hîn saxlemtir dike.

## Vê ji xwe re bike edet



Sibe êvar diranan bi macûna filorî firçe bike



Bila zarokên we bi diranên paqij dest bi xewê bikin



Bila diran di navbera danên xwarinê de du seetan bêhna xwe vedin



Dema zarokên we tî bibin bila avê vexwin ditt barn fâr vatten vid törst

## Kurmîbûna diranan çiye?

Kurmîbûna diranan qulbûna diranan e.

## Çima diran kurmî dibin?

Hîn bakteriyên di devê me de şekerê ku em dixwin û vedixwin vediguherînin asîdê û ew jî dirana jar û qels dike.

## Şeker herî zêde di ku de heye?

- Vexwarinên şêrîn weke coca cola û yên din
- Şerbet
- Çay û qehweya şêrîn
- Şeker, kulîçe û bestenî
- Hingiv û fekiyên hişkkirî

**Xwarin û vexwarina şêrîn hefte carekê guncavtir e**

## Rojê du seetan navberdana xwarin û vexwarinê ji bo diranan baş e

Şekerê kêr = xeteriya kêr e ji bo diranan



Şekerê zêde = xeteriya zêde ye



[vregion.se/folktandvarden](http://vregion.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](http://vgregion.se/folktandvarden)