

Şîret di derbarî tenduristiya dev û diranan de ji bo cîwan û salmezinan

Kurmanji



Diranên xwe sibe û êvaran bi krema florê firçe bike.



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

2+2+2+2

Matematîkek hêsan ji bo diranên saxlem

- Bi firçeyê 2 cm û krema florê
- Birêkûpêk herî kêr 2 deqeyan temamiya diranan firçe bike
- Rojê 2 caran firçe bike, sibe û êvaran
- Piştî ku te diranên xwe firçe kirin herî kêr bi seetan ji xwarin û vexwarinê dûr be



Ji xwe re bike edet



Sibe û êvaran diranên xwe bi krema florê firçe bike



Bi diranên paqij rakeve



Di navbera xwarinan de pêwîst e diran du seetan kar nekin



Dema tîbûnê avê vexwe

Karies çi ye?

Karies = qulbûna diranan e.

Diran ji bo çi qul dibin?

Bakterî şeker vediguherînin asîdê ev jî diranan diderizîne û bi hawî diran qul dibin.

Şeker herî zêde li ku heye?

- Di vexwarinên şêrîn weke Coca Cola û yê din de
- Şerbet
- Qehwe û çaya şêrîn de
- Di şîrînahî, pasta û bestên de
- Hingiv û fekiyên hişkkirî de heye

Dikarî zêdetir hêşînahî û fekî, çerez û xwarinên din yê ku tê de kêmtir şeker heye bixwî.

Ger ku diranên te biêşin an jî hîn pirsgirêkên te yê din hebin bi saziya lênêrîna diranan ya gelî re têkildar be.

Kêmtir şeker = xeteriya kêr ji qulbûna diranan



Şekerê zêde = xeteriya mezîn ji bo qulbûna diranan



vgregion.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 Folktandvården.

Socker sällan = liten risk för karies



Socker ofta = stor risk för karies



vgregion.se/tolktandvarden