



幫助你的孩子早晚用含氟牙膏刷牙。



開水是最好的飲料。可以直接飲用從水龍頭來的開水。



含氟牙膏保護你的牙齒和令牙齒更堅固。

## 將這些變成一種習慣



早晚用含氟牙膏刷牙



孩子在睡前要有潔淨的牙齒



牙齒在不同的飯餐之間需要有起碼兩小時的休息



孩子口渴的時候給他水喝

## 什麼是齲齒？

齲齒亦即是蛀牙。

## 我們為什麼會有齲齒

口腔內的某些細菌可以將我們所吃和所喝的東西的糖份轉化成腐蝕性酸侵蝕牙齒導致齲齒的形成。

## 什麼東西含有很多糖份？

- 甜飲料例如可口可樂和其它蘇打飲料
- 果汁
- 加糖的咖啡和茶
- 糖果，蛋糕和冰淇淋
- 蜜糖和乾果

甜食的習慣限制至每星期一天。

## 最起碼兩小時的休息才可以令牙齒感覺健康

很少吃糖 = 得齲齒的風險少



經常吃糖 = 得齲齒的風險大



[vgregion.se/folktandvarden](http://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?

- x Söta drycker som coca cola och annan läsk
- x Saft
- x Sötat kaffe och te
- x Godis, kakor och glass
- x Honung och torkad frukt
- x 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

