



دندانهای خود را صبح و شب با خمیردندان دارای ماده فلئور مسواک بزنید.



آب بهترین نوشیدنی است. آب لوله کشی قابل آشامیدن است.



## روش 2+2+2+2

ریاضیات آسان برای دندان های سالم تر

- با 2 سانتیمتر خمیردندان دارای فلئور مسواک بزنید
- سطح همه دندان ها را با دقت به مدت 2 دقیقه مسواک بزنید
- 2 مرتبه در روز، صبح و شب مسواک بزنید
- پس از مسواک زدن به مدت 2 ساعت غذا و آشامیدنی نخورید

### موارد زیر را بصورت عادت روزمره انجام دهید

دندانها را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلئور مسواک بزنید



با دندانهای تمیز بخواهید



بگذارید دندانها مابین وعده های غذا دو ساعت استراحت کنند/چیزی نخورید



وقتی تشنه هستید، فقط آب بنوشید



### پوسیدگی/کرم خوردگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان همان سوراخ شدن دندان است. چرا دندان پوسیده می شود؟

باکتریهای می توانند مواد قندی را به اسید تبدیل کرده که دندانها را می پوساند و باعث بروز کرم خوردگی دندان می شود.

### مواد قندی در کدام خوراکی ها زیاد وجود دارد؟

- نوشیدنی های شیرین مانند کوکاکولا و سایر نوشابه ها
- شربت
- چای و قهوه شیرین شده
- شکلات/آب نبات، شیرینی/کلوچه و بستنی
- عسل و میوه جات خشکه

ترجیحاً میوه، سبزیجات، آجیل خیلی بخورید و موادی را که خیلی شکر/قند دارند کمتر بخورید.

اگر دندان درد یا سایر مشکلات دهان و دندان دارید با درمانگاه دندانپزشکی همگانی تماس بگیرید.

خوردن بندرت مواد قندی = خطر اندک برای پوسیدگی دندان



خوردن مواد قندی در اغلب اوقات = خطر زیاد برای پوسیدگی دندان



[vgregion.se/folk tandvarden](http://vgregion.se/folk tandvarden)

# 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

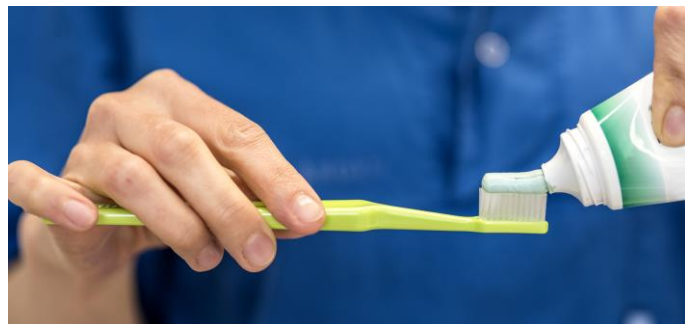


att dricka vatten vid törst

## 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)