

Rady dotyczące higieny jamy ustnej dla młodzieży i dorosłych



Myj zęby rano i wieczorem pastą do zębów z fluorem.



Woda jest najlepszym napojem. Najlepiej pić ją prosto z kranu.





2+2+2+2

Prosta matematyka zdrowych zębów

- Nakładaj na szczoteczkę 2 cm pasty do zębów z fluorem
- Szczotkuj dokładnie zęby przez 2 minuty na wszystkich powierzchniach
- Myj zęby 2 razy dziennie, rano i wieczorem
- Unikaj jedzenia i picia 2 godziny po umyciu zębów



Zamień to w nawyk

-  myj zęby rano i wieczorem pastą do zębów z fluorem
-  kładź się spać z czystymi zębami
-  zęby powinny mieć co najmniej dwie godziny przerwy pomiędzy posiłkami
-  pij wodę, gdy masz pragnienie

Co to jest próchnica?

Próchnica = ubytki w zębach.

Jak powstaje próchnica?

Bakterie zamieniają cukier w kwas, który niszczy zęby i powoduje powstanie próchnicy.

Gdzie znajduje się dużo cukru?

- Słodkie napoje jak Coca Cola oraz inne słodzone napoje gazowane
- Soki
- Słodzona kawa i herbata
- Cukierki, ciastka i lody
- Miód i suszone owoce

Jedz dużo owoców, warzyw, orzechów i nasion - a mniej tego, co zawiera dużo cukru.

Jeśli odczuwasz ból lub masz inne problemy w jamie ustnej, skontaktuj się z przychodnią stomatologiczną *Folktandvården*.

Mało cukru = małe ryzyko próchnicy



Dużo cukru = duże ryzyko próchnicy



vregion.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

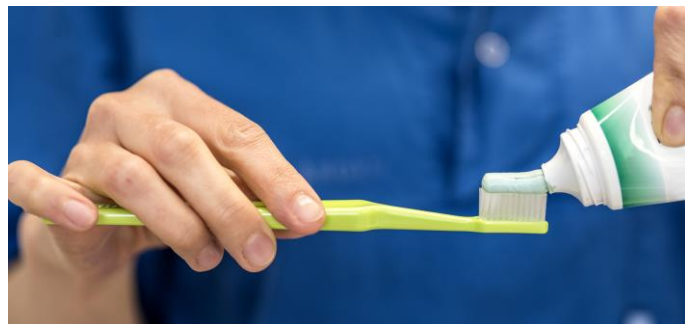


att dricka vatten vid törst

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 Folk tandvården.

Socker sällan = liten risk för karies



Socker ofta = stor risk för karies



vgregion.se/tolktandvarden