



Ajută-ți copilul să se spele pe dinți dimineața și seara cu pastă de dinți cu fluor.



Apa este cea mai bună băutură. O poți lua direct de la robinet.



Pasta de dinți cu fluor protejează dinții și îi întărește.

Creează obiceiul



De a splăla dinții cu pastă de dinți cu fluor dimineața și seara



Ca, copilul tău să adoarmă cu dinții curați



Ca dinții să aibă cel puțin o pauză de două ore între mese



Să dai copilului apă când îi este sete

Ce sunt cariile?

Cariile înseamnă același lucru ca și găuri în dinți.

De ce apar cariile?

Anumite bacterii din gură pot transforma zahărul din ceea ce mâncăm și bem, în acid care corodează dinții, producând carii..

Unde este mult zahăr?

- Băuturi dulci cum ar fi coca cola și alte sucuri acidulate
- Sucuri de fructe
- Cafeaua și ceaiurile îndulcite
- Bomboane, prăjituri și înghețată
- Miere și fructe uscate.

Păstrează dulciurile pentru o zi din săptămână.

Dinții se simt bine dacă au o pauză de cel puțin 2 ore

Zahăr rare ori = risc mic la carii



Zahăr deseori = risc mare la carii



vgregion.se/folktandvarden