



Ka caawi ilmahaaga in uu cadaydo ilkaha subaxii iyo habeenkii adigoo isticmaalaya dawada cadayga oo ay ku jirto maadaada fluor.



Biyuhu waa cabitaanka ugu fiican ee la cabo. Waxaa wanaags in si toos ah biyaha looga shubto qasabada ama tuubada.



Dawaada cadeyga ee ay ku jirto maadada Fluor waxaa ay ilkaha ka difaacdaa in uu soo gaadho dhaawac sidoo kale waxaa ay ilkaha u yeelaan quwad.

## Caado ka dhigo



In aad ku cadayato ilkaha daawada cadeyga ee ay ku jirto maadada Fluor subax iyo habeen



In ilmahaagu seexdo isaga oo ay lkahiisu nadiif yihiin



In ilkuhu nastaan ugu yaraan labo saacadood inta u dhaxayasa wakhtiyada cuntada



In ilmahaaga aad siiso biyo marka uu haraad ama oon qabto

## Waa maxay suusku (karies)?

Suusku (Karies) waa sida maraka iligu dalooshamo oo kale.

## Waa maxay sababta keenta suuska (karies)?

Noocyo ka mid ah bakteeriyada ku jira afka ayaa u bedelaan sonkorta ku jirta cuntada aan cuno ama cabno aashito ama aysiidh, taas oo keenta in ilkuhu qodmaan, taas ugu danbeyn noqota suus (karies).

## Meelaha ay ku jirto sonkorta badani?

- Cabitaanada macaan sida kooka koolada iyo cabitaano kale
- Casiir (Soft)
- Kafeyga macaan iyo shaaha
- Nacnac, buskut iyo jalaato
- Malab iyo khudaar la qalijey

**U dhigo walxaha macmacaan in aad cunto hal maalin todobaadkii.**

## Waxaa u fiican caafimaadka ilkaha in ay nastaan ugu yaraan 2 saacadood

Sonkor la cuno mar- mar = halis yar oo suus



Sonkor la cuno marar badan = halis wey oo suus



[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?

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



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