

Talada caafimaadka ilkaha ee dhalinyarada iyo dadka waaweyn



2+2+2+2

Xisaab sahlan ee ilkaha caafimaadka qaba

- Isticmaal 2 cm daawada cadayga faloorka leh
- Si saani ah u caday 2 daqiiqo meel kasta
- Cadayso 2 jeer maalinti, aroor iyo fiid
- Iska dhowr cunto iyo cabitaan 2 saac kadib markaad cadaysato

Cadeyso aroor iyo fiid adigoo isticmaalaya daawada cadayga ee faloorka leh.



Biyaha waa cabitaanka ugu wanaagsan. Tubada ayaad toos uga shuban kartaa.



Tan caado ka dhigo



Inaad ku cadaysato daawo caday ee faloor leh aroor iyo fiid



Inaad seexato ilkahoo nadiif ah



In ilkuhu nastaan ugu yaraan laba saac cuntada kadib



Inaad biyo cabto markaad oonto

Waa maxay cudurka ilkaha ee karies?

Karies = dalool ilkaha ah.

Maxaa keena karies?

Bakteeriyada ayaa sokorta u bedesha aashito ilkaha cunto oo keenta karies.

Maxey sokortu ku badan tahay?

- Cabitaanka macaan sida Coca Cola iyo sharaabka kalee aashitada leh
- Cabitaanka kalee macaan (saft)
- Kafee ama shaah sokor lagu daray
- macmacaan, keeg iyo jalaato
- Malab iyo miro la qalajiyey

Badso cunidda miraha, cagaarka, looska iyo abuurka – iska yaree waxa ay sokortu ku jirto.

Haddii xanuun ama dhibaato kale kugu hayo afka la xiriiir Daryeelka dadweynaha ee ilkaha.

Sokor ma dhifa = qatar ka karies-ka oo yaraata



Sokor marar badan = qatar weyn ee karies



vgregion.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

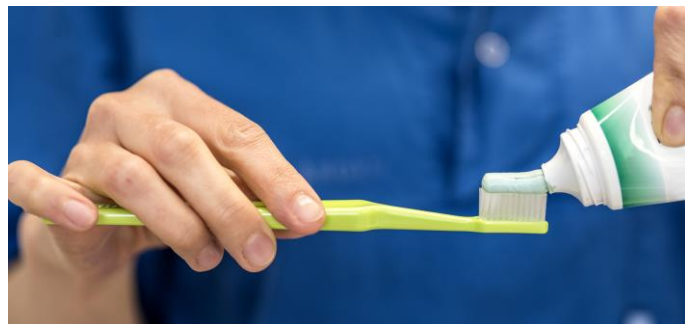


att dricka vatten vid törst

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