



ددانهکانت به کریمی فلۆردار به‌یانیان و ئیواران به فلچه بشۆ



ئاو چاکترین خواردنه‌یه. ده‌توانیت به‌کسەر ئاوی به‌لوعه بخۆینه‌وه.

2+2+2+2

بیرکاریه‌کی ساده بۆ ساغراگرتنی ددان

- به ۲ سم کریمی فلۆردار ددان به فلچه بشۆ
- به وردی ۲ خولهک فلچه له هه‌موو لاکانی ددان بده
- رۆژی ۲ جار به‌یانیان و ئیواران به فلچه ددان بشۆ
- ۲ کاژیر دوا‌ی ددانستن خواردن و خواردنه‌وه مه‌خۆ



بیکه به نه‌ریت

شتنی ددان به‌یانیان و ئیواران به فلچه و کریمی فلۆردار

نوستن به ددانی خوینه‌وه

دوو کاژیر له نیوان ژمه‌خواردنه‌کاندا پشوو به ددانه‌کانت بده

خواردنه‌وی ئاو له تینوینیدا

کلۆری ددان چی یه؟

کۆربوون = کون دروستبوون له دداندا

مرو‌ف بۆچی ددانی کلۆرده‌بیت؟

به‌کتریا شه‌کر ده‌گۆریت به جو‌ریک له ترشه‌لۆک که ددان ده‌رزینیت و کلۆری ده‌کات.

چی زۆر شه‌کری تیا‌یه؟

- خواردنه‌وی شیرین و هه‌ک کۆلا و ساردی
- شه‌ریه‌ت
- قاوه و چای شیرین
- شیرینی، کیک و دۆندرمه
- هه‌نگوین و میوه‌ی ووشک

ده‌توانیت میوه، سه‌وزه، فسق و به‌ر زۆر بخۆیت - و خواردنی ئه‌و شتانه کهم به‌کته‌وه که شه‌کران زۆر تیدا‌یه.

ئه‌گەر ئازار یان گیروگرفت له دەم و دداندا هه‌یه په‌یوه‌ندی به بنکه‌ی چاودێری ددانی میلیه‌وه بکه.

مه‌ترسی کهم بۆ کلۆربوون = به ده‌گمهن شه‌کر



مه‌ترسی زۆر بۆ کلۆربوون = شه‌کری زۆر



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

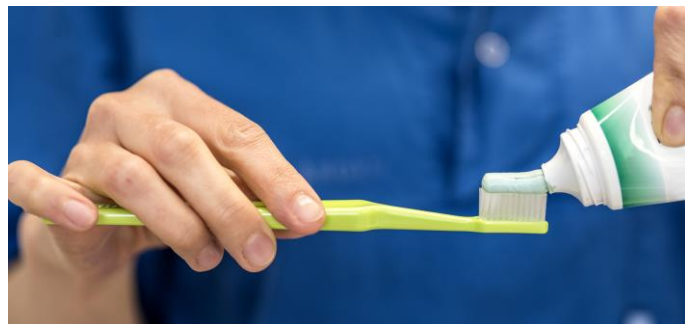


att dricka vatten vid törst

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