

Consejos útiles sobre los dientes de los niños



Ayuda a tu hijo a cepillarse los dientes con dentífrico fluorado tanto por la mañana como por la noche.



El agua es la mejor bebida. Puede beberse directamente del grifo.



El dentífrico con flúor protege los dientes y los hace más fuertes.

Haz de ello un hábito



cepillar por la mañana y por la noche los dientes con dentífrico con flúor



que tu hijo se acueste con los dientes limpios



dejar reposar los dientes un mínimo de dos horas entre las comidas



ofrecer agua a tu hijo cuando tiene sed

¿Qué es la caries?

La caries son las cavidades que aparecen en la dentadura.

¿Por qué se produce la caries?

Ciertas bacterias presentes en la boca tienen la capacidad de transformar en ácido el azúcar de la comida y la bebida que ingerimos. Dicho ácido corroe los dientes, ocasionando caries.

¿Qué contiene mucha azúcar?

- Las bebidas azucaradas (como la Coca-Cola) y demás refrescos.
- El sirope
- El café y el té con azúcar
- Las chucherías, los dulces y bollos y el helado
- La miel y la fruta deshidratada
- Reserva lo dulce para un día de la semana.

A los dientes les sienta bien una pausa como mínimo de 2 horas.



Azúcar con poca frecuencia = riesgo bajo de caries



Azúcar a menudo = riesgo alto de caries

vgregion.se/folktandvarden

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

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

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN