



ኣስናን ንግሆን ምሸትን ብክሬማ ፍሎር ንሓጽቦ

2+2+2+2

ቀሊል ቁጽሪ ንጥዑያት ኣስናን

- ንኣስናን በ2 ሰ.ሜተር ክሬሎማ ጌርና ንሓጽብ
- ንኸሎም ኣስናን ድማ ብኸሎ መዳይ ንሓጽብ
- ንኣስናን ንግሆን ምሸትን ንሓጽብ
- ን2 ሰዓት ግዜ ካብ ምግብን መስተን ብድሕሪ ምሕጻብ ንቐጠብ



ማይ እቲ ዝበለጸ መስተ እዩ፤ማይ በምባ ድማ ንሰቲ።



ከምልምዲ ግበርዎ



ንኣስናን ንግሆን ምሸትን ብክሬማ ፍሎር ጌርና ንሓጽቦም።



ጽፍያት ኣስናን ጌርና ድማ ንድቅስ።



ኣስናን ካብ መግቢ ምብላዕ ዕረፍቲ ናይ ክልተ ሰዓት ክወስዱ ይደሉ።



ምስ እንጸምእ ድማ ማይ ንሰቲ።

ምቡኽቧኽ ኣስናን (ካሪየስ) እንታይ እዩ?

ካሪየስ ምቡኽቧኽ ስኒ እዩ።

ስለምንታይ ካሪየስ ይጋጥም?

ሓሳኹ ኣብ ኣፍና እንሰትዮ መዲጽ ይገብርዎ፤ እዚ መዲጽ ነገር ድማ ንኣስናን ይበኹቡኹ፤ እቶም ኣስናን ድማ ይቡኽቡኹ።

ብዙሕ ሽኩር ኣበይ ይርከብ?

- ሽኩር ዘለዎ መስተ ከም ኮካኮላ ወይ ካልኣትን
- ሳፍት (ሽኩርዘለዎም መስተታት)
- ሽኩራዊ ቡንን ሻህን
- ካራሜላ፤ ቢሰኩቲ፤ወይ ጀላቶ
- መግር ወይ ንቐጻት ፍሩታታትን

ኣሕምልትን፤ ፍሩታታትን ፤ ዓተራትን ፤ ውሕድ ዝበለ ሽኩር ምውሳድ።

ሽግር ወይ ቃንዛ ኣስናን ምስዝህሉ ርክብ ምስ ህዝባዊ ክፍሊ ሕክምና ንገብር።



ሽኩር ሳሕቲ፤ ውሕድ ጸገም ናይ ካሪየስ



ሽኩር ብዙሕ እዋን፤ ዓቢ ጠንቁ ካሪየስ

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

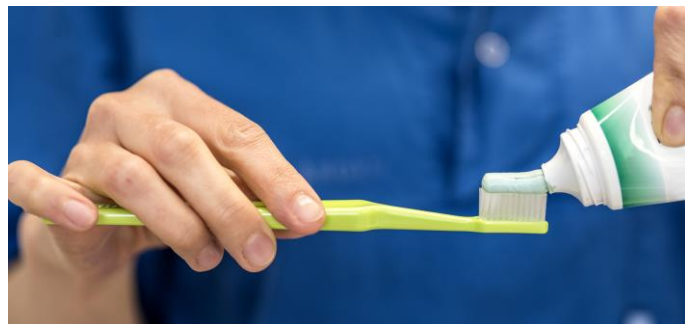


att dricka vatten vid törst

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