

# Affisch - Goda råd om barns tänder

En affisch framtagen för våra asylsökande med fyra språk:  
Engelska, somaliska, arabiska och BKS + svenska

Storlek 50 x 70 cm

Pris 150 kr + moms och frakt

## Goda råd om barns tänder

**ENG** Good advice regarding your child's teeth **SOM** Talo wanaagsan ee ilkaha caruurta

**ARA** توصیه های مفید در مورد دندانهای کودکان **FAS** نصائح جيدة تتعلق بأطفال الأسنان



Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Börja när den första tanden kommer fram.

**ENG** Help your child to brush with fluoride toothpaste both morning and evening and begin as soon as their first tooth appears.

**SOM** Ka caaw in caruurtaadu ku cadaayso dawo faalor leh aroortii iyo fiidki. Bilow marka iligga koowaad soo baxo.

**ARA** ساعد طفلك على تنظيف الأسنان في الصباح والمساء باستخدام معجون أسنان بالفلور. ابدأ تطبيق تلك مع بلوغ أول الأسنان.

**FAS** به فرزد خود تمسك، كئید كه صبح و هب تنداهاي خود را با خمیر دندان ترازو مده فلورون مسوك، بريد، مسوك، رين را ان واين تنداهاي كاه امي ايد بروج اعبه.



Vatten är den bästa drycken. Det går bra att ta direkt från kranen.

**ENG** Water is the best drink. Tap water is fine.

**SOM** Biyaha ayaa ah cabibtaanka ugu wanaagsan. Biyaha tubadaa toos ayaa ioo cabi karaa.

**ARA** الماء هي أفضل مشروب. لا مانع من فرب الماء مباشرة من الصنبور.

**FAS** آب بهين و بهينه است. مي تواند از حير آب مستقيماً استفاده كنند.

Fluortandkräm skyddar tänderna och gör dem starka.

**ENG** Fluoride toothpaste protects teeth and makes them strong.

**SOM** Dawada faalorka way difaacosta ilkaha oo ka dhigtaa kuwo xoog badan.

**ARA** معجون الأسنان يحمي الأسنان ويجعلهم اقوي.

**FAS** خمير دندان ترازو مده فلورون از تنداها محافظت كرده و آنها را مستام مي كند.

## Gör det till en vana

**ENG** Get into the habit of **SOM** Caado ka dhigo **ARA** دع هذا الشيء عادة **FAS** موارد زیر را بصورت عادت انجام دهید



att borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll

**ENG** brushing your child's teeth with fluoride toothpaste morning and evening

**SOM** Inaad ilkaha ku cadaayo dawo faalor aroor iyo fiid.

**ARA** تنظيف الأسنان بمعجون أسنان بالفلور مسابو ومساء

**FAS** مسوك، رين تنداها صبح و هب



att tänderna får minst två timmars paus mellan måltiderna

**ENG** allowing their teeth to have a break of at least two hours between meals

**SOM** In ikuhu ugu yarsoon laba saac ka nastaan cuntada

**ARA** ان تعطيل الأسنان على اسرعة لا تقل عن ساعتين بين الوجبات

**FAS** جفاي تو ساعت مابين و جده هين عا قاصده بعدت كه تنداها امراحت كند



att ditt barn somnar med rena tänder

**ENG** making sure they go to bed with clean teeth

**SOM** In iimahaagu la seexdo iiko nadiif

**ARA** ان ينام طفلك وأسفحة نظيفة

**FAS** خوابن فرزندن با تنداهاي حير



att ditt barn får vatten vid törst

**ENG** giving them water to drink when they are thirsty

**SOM** In iimuhu biyo cabuur markay oomaan

**ARA** ان تعطى طفلك الماء جفاي يمتلئ

**FAS** واقري كركه، حله است به او آب بدهد



Socker sällan = liten risk för karies

**ENG** Sugar seldom = low risk of caries

**SOM** Sokor saad u yar = khatar yar ee cudurka ilkaha ku dhaca

**ARA** إعطاء السكر بصورة نادرة = الإصبة بقر الأسنان بصورة نادرة

**FAS** مصرت اقل و خميري جات ندرت = خطر كم برام كرم خورشي تنداها



Socker ofta = stor risk för karies

**ENG** Sugar often = high risk of caries

**SOM** Sokor marar badan = khatar wayn ee cudurka ilkaha ku dhaca

**ARA** إعطاء السكر بصورة كثرة = الإصبة بقر الأسنان بصورة كثرة

**FAS** مصرت اقل و خميري جات ان اعط او اقلت = خطر زبة برام كرم خورشي تنداها

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN