

## Dobri savjeti o dječjim zubima



Pomozite svom djetetu da pere zube ujutro i uveče pastom za zube sa fluorom.



Voda je najbolje piće. Može se piti direktno iz slavine.



Pasta za zube s fluorom štiti zube i čini ih jakim.

### Neka bude navika



da se zubi peru pastom za zube ujutro i uveče



da vaše dijete zaspi s čistim zubima



da zubi dobiju najmanje dva sata pauze između obroka



da vaše dijete dobije vodu ako je žedno

### Šta je karijes?

Karijes je isto što i rupe u zubima.

### Zašto se dobija karijes?

Neke bakterije u ustima mogu da pretvore šećer u onom što jedemo u kiselinu koja nagriza zube tako da dođe do karijesa.

### Šta sadrži mnogo šećera?

- Slatka pića kao što su coca cola i druga gazirana pića
- Sokovi
- Zašećerena kafa i čaj
- Slatkiši, kolači i sladoled
- Med i suho voće

**Sačuvajte slatko za jedan dan u sedmici.**

## Za zube je dobra pauza od bar 2 sata

Šećer rijetko = mali rizik od karijesa



Šećer često = velik rizik od karijesa



[vgregion.se/folktandvarden](http://vgregion.se/folktandvarden)

# 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](http://vgregion.se/folktandvarden)