

# Šukar sovetija baši e čavengere danda

Pomožin te čave te tovel pe danda fluorid pastaja dandengiri sabale hem akšami.



I fluorid pasta štitinela o danda hem kerela te oven zorale.



Phani i hemšukar te pijeples. Šaj te pijepes direktno kotari čečma.



## Ker te ovol sar jek navika



te tovenpes o danda so fluorid pasta dandengiri



sabale hem akšameskoro to čavo te sovol čisto dandencar



te kerelpes pauza najharica duj saatija izmegju o haiba



to čavo te piel phani keda i trušalo

## So i karis?

Karis i isto sar jekh rupa ko danda.

## Soske dobinela manuš karis?

O habe so haja dajek bakterije šaj te pretvorinen o šekeri so isi ko pijiba hem ko hajiba ki kiselina so hala o danda i so ovola karis.

## Kote isi but šekeri?

- Go gudle pijalokija sar Coca Cola ili javer gazirano pijalokija
- Soko
- Kaffa hem čaj čekerja
- Gudliba, kolačija hem sladoleti
- Med hem šuko jemiši/voče

**Šparin o gudlo jek puti ko kurko te halpe.**

## Šukar ka ovol e dandenge jeke pazajja najharica 2 saatija

Šekeri retko = tikno riziko karis



Šekeri često = baro riziko karis

