

# Goda råd om barns tänder

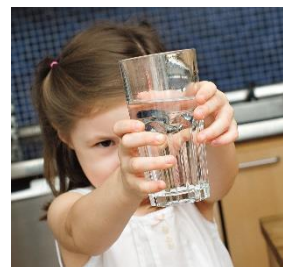
Hjälp ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll med fluorid-tandkräm



Fluorid-tandkräm skyddar tänderna och gör dem starka



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



## Gör det till en vana



att borsta tänderna med fluorid-tandkräm 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

