# Tips som får dig och dina tänder att må bra

**Borsta tänderna 2 gånger per dag i 2 minuter med 2 cm fluoridtandkräm.**

Be en vuxen att hjälpa dig tills du är ungefär 10–12 år. Från 12 års ålder går det bra att borsta själv.




## Ät så här och må bra

**Frukost, lunch och middag och två bra mellanmål gör att:**

- Du är pigg hela dagen och känner lättare när du är hungrig eller mätt
- Risken för karies minskar
- Risken att småäta och äta onyttigt minskar



**Bra mellanmål för dina tänder kan vara:**

- Smörgås och mjölk
- Frukt och bär
- Naturell yoghurt och müsli

**Välj vatten att dricka**
Dricker du ofta läsk eller juice så ökar risken för att du får hål i tänderna.

**Det är mindre bra att äta bullar, kakor, chips, glass och godis till mellanmål.**



Har du frågor eller funderingar kring tänder och munhälsa?
Länkar för mer information på 1177.se

Region Halland