Smarta tips för friska tänder



- Borsta tänderna 2 gånger per dag i 2 minuter med 2 cm fluoridtandkräm.
- Äta regelbundet med frukost, lunch, middag och 2 mellanmål
- Undvika snacks med högt sockerinnehåll





Välj vatten att dricka

Dricker du ofta energidryck, läsk eller juice, så ökar risken för frätskador och du får lättare hål i tänderna

Undvika rökning, brunt och vitt snus



När du röker eller snusar får du i dig ämnen som är skadliga för munnen och resten av kroppen. Tex kan tänderna bli missfärgade och det blir lättare sår och inflammation i tandköttet.

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

Region Halland