Smarta tips för friska tänder



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





Välj vatten att dricka

Dricker du ofta energidryck, läsk eller juice, så ökar risken för frätskador och hål i tänderna (karies).



Undvik rökning, vape, brunt och vitt snus

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

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

Region Halland