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

Region Halland

Tips som får dig och dina tänder att må bra

Region Halland

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.

