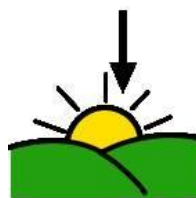
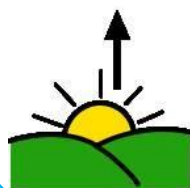


En ren mun är en frisk mun!

I vår mun finns bakterier, några av dessa bakterier orsakar tandsjukdomar. Därför är det viktigt att hålla munnen ren!

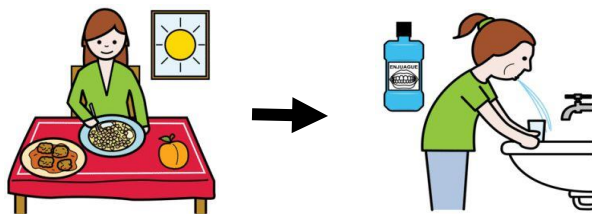
Tandborstning med fluorid tandkräm morgon och kväll i 2 minuter



Använd mjuk/soft tandborste och borsta extra noga på tuggytan och vid tandkötskanten. Gör även rent mellan tänderna varje dag.



Det är också bra att skölja med fluoridskölj **0.2%** efter lunchen.



Widgitsymboler © Widgit Software/Symbolbruket AB 2021 | www.symbolbruket.se

Karies

- En tandsjukdom

Bildstöd



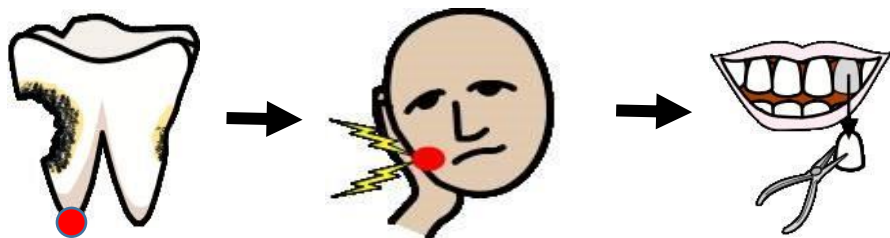
När vi äter får bakterierna tillgång till socker och bildar en syra som fräter på tanden. Det kan bli hål i tanden.



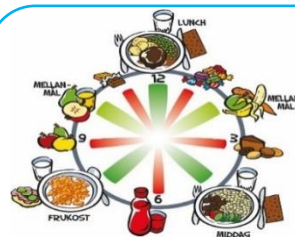
Om hålet blir stort kan tanden göra ont och måste lagas.



Om hålet inte lagas utan går djupare in i tanden kan det bli en infektion vid roten som kan sprida sig till resten av kroppen. Det gör ont och tanden måste oftast tas bort.



Vad vi äter och Hur vi äter påverkar tänderna!



Undvik att småäta mellan måltider



Ät regelbundet och drick vatten vid törst!



100g	50g	20g	10g	5g	2g	1g
					✓	

Begränsa sockerrik kost och söta drycker till en gång i veckan!