

Nu har alla mjölk tänder kommit fram...



***...information om barnets tänder
i åldern 3-5 år***

Jag har fått 20 tänder i munnen



Nu vill och kan jag borsta tänderna själv, tycker jag. Men det får jag inte, någon vuxen måste hjälpa mig både morgon och kväll.

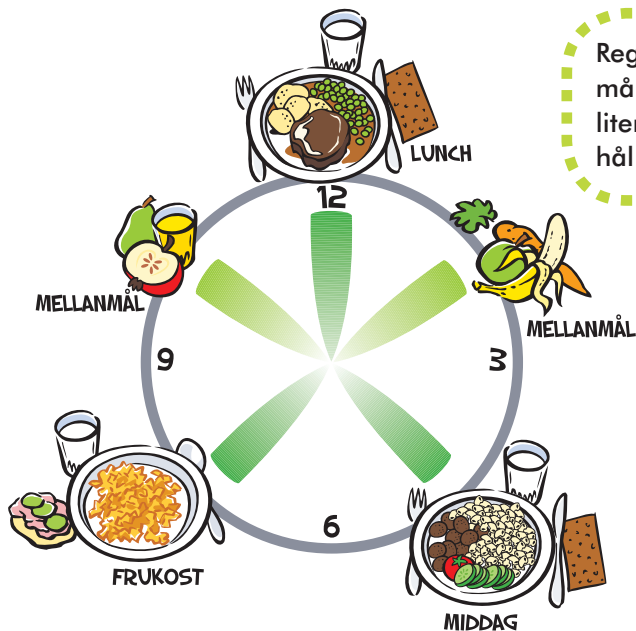


Jag vill ha en mjuk tandborste med ett litet borsthuvud och en liten klick fluortandkräm.

Hjälp barnet med tandborstning



- Barn behöver regelbundna näringsrika måltider och ett par mellanmål.
- Barn bör undvika småätande och produkter med mycket socker i som saft, läsk, godis och kakor.



Regelbundna måltider = liten risk för hål i tänderna.

Antal sockerbitar

Saft 2,5 dl = ca 7 sockerbitar

Risifruitti 175 gr = ca 5 sockerbitar (4 tillsatta, 1 fruktsocker)

Fruktyoghurt 2 dl = ca 6 sockerbitar

Glass 2 dl = ca 8 sockerbitar

Russin, liten ask = ca 10 sockerbitar (10 fruktsocker)

Nyponsoppa 2 dl = ca 10 sockerbitar (7 tillsatta, 3 fruktsocker)

Källa: "Det dolda sockret" Tandhälsövrården i Alingsås.

Socker mängden i samma produkt kan variera mellan olika märken.

Vatten är bästa törstsläckaren mellan måltiderna.

Vi på Folktandvården hjälper dig att hålla ditt barns tänder friska.

Välkommen

Godis, bara på lördagar!



Stämpel

A large dashed rectangular box intended for a stamp.