

Rena och starka tänder

Borsta barnets tänder morgon och kväll med fluorid tandkräm.

Ditt barn behöver hjälp med detta tills hen har fyllt minst 10 år.

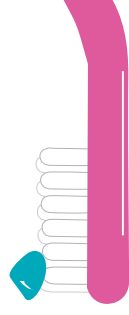
10 år



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

Hur mycket tandkräm?

Från att första mjölkanden kommer fram och upp till 2 års ålder bör mängden tandkräm motsvara barnets illfingernagel.



Vatten är bäst

När barnet är törstigt är vatten den bästa drycken, både på dagen och på natten.

Ge enbart bröstmjölk-ersättning, välling eller vatten i nappflaskan.

Godis, kakor och söta drycker

För att växa och må bra behöver vi olika sorters mat. Det är bra att vänta med att ge barnet godis, kakor, kex, chips och söta drycker så länge som möjligt.

En bra vana är sedan att välja ut en dag i veckan – lördagsgodis.

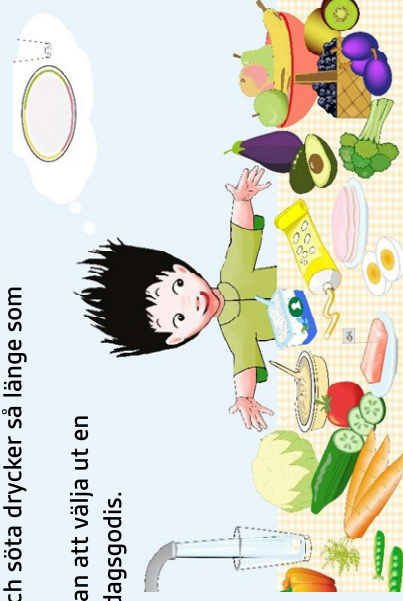


Foto: Shutterstock.com, iStock.com, Shutterstock.com

Tänderna behöver vila
Låt tänderna vila mellan
måltiderna, undvik
småätande.

Z Z



Bra vanor för ditt barns tänder



folktandvardenblekinge.se

svenska

Bra vanor för ditt barns tänder



folktandvardenblekinge.se

Rena och starka tänder

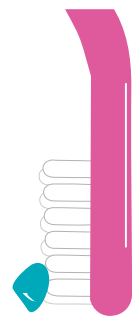
Borsta barnets tänder morgon och kväll med fluorid tandkräm. Ditt barn behöver hjälp med detta tills hen har fyllt minst 10 år.

10 år



Hur mycket tandkräm?

Från att första mjölk tanden kommer fram och upp till 2 års ålder bör mängden tandkräm motsvara barnets lillfinger nagel.



Vatten är bäst

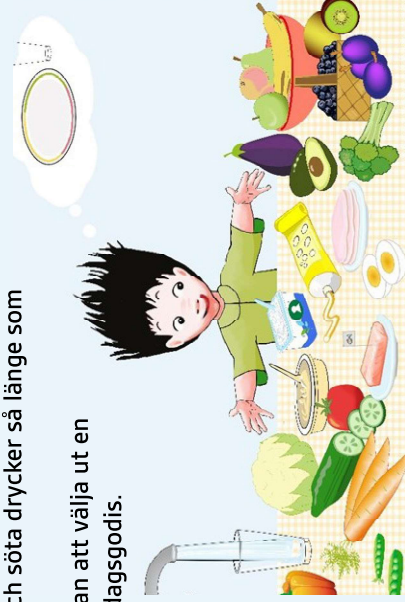
När barnet är törstigt är vatten den bästa drycken, både på dagen och på natten.

Ge enbart bröstmjölksersättning, välling eller vatten i nappflaskan.

Godis, kakor och söta drycker

För att växa och må bra behöver vi olika sorters mat. Det är bra att vänta med att ge barnet godis, kakor, kex, chips och söta drycker så länge som möjligt.

En bra vana är sedan att välja ut en dag i veckan – lördagsgodis.



Tänderna behöver vila
Låt tänderna vila mellan
måltiderna, undvik
småätande.

Z Z

