

Bra vanor för ditt barns tänder

Ålder 3–6 år

folktandvardenblekinge.se



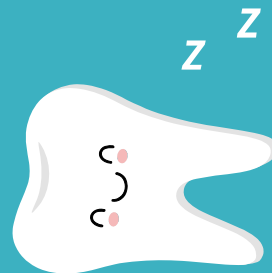
Rena och starka tänder

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

10 år



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



Hur mycket tandkräm?



3–5 år:

För barn mellan 3–5 års ålder bör mängden tandkräm motsvara storleken av en ärtä.



Från 6 år:

Barn från 6 år kan använda vuxentandkräm.



Vatten är bäst

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



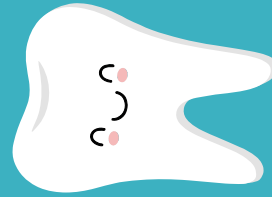
Rena och starka tänder

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

10 år



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



Hur mycket tandkräm?



3–5 år:

För barn mellan 3–5 års ålder bör mängden tandkräm motsvara storleken av en ärtä.



Från 6 år:

Barn från 6 år kan använda vuxentandkräm.



Vatten är bäst

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

Ge enbart bröstmjölkersättning, 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.



svenska

Bra vanor för ditt barns tänder

Ålder 3–6 år

folktandvardenblekinge.se

