

Talmanus Tandhälsa

Bild 1. Digniti Omnia

Bild 2. Tandhälsa

Bild 3. Tänderna

- Tänderna är det *hårdaste* materialet vi har i kroppen, särskilt det yttre höljet, som kallas **emalj**.
- Som barn får vi mjölktdänder som vi byter ut mot nya *permanenta* tänder under uppväxten.
- Permanenta tänder är engångständer, och dem behöver vi vara rädda om och sköta för att de ska hålla hela livet ut.

Bild 4 Hur gör vi för att sköta våra tänder?

- Borsta tänderna 2 ggr dagligen, morgon och kväll, med tandkräm som innehåller fluor. Borsta tänderna noga på alla sidor du kommer åt.
- Använd också gärna tandtråd för att ta bort matrester mellan tänderna.

Bild 5 Hur gör vi för att sköta våra tänder?

- Använd egen tandborste som du byter minst varje halvår.

Bild 6. Hur gör vi för att sköta våra tänder?

- När tanden blir skadad kallar vi det hål i tanden. Det kan göra ont och har du otur måste tanden dras ut.
- Tänk på att inte småäta. Det är syrorna i maten som skadar tänderna och låt tänderna vila mellan måltiderna.

Hur undviker du hål i tänderna?

- Ät nyttig mat och undvik att äta socker.
- Sluta upp med att småäta!
- Tänk på att söta drycker skadar våra tänder mycket.
- Borsta tänderna dagligen och borsta dem noga.