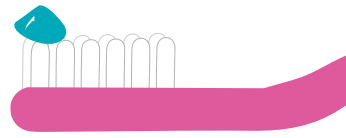


Clean and strong teeth
Brush your child's teeth in the morning and evening with fluoride toothpaste. Your child will need help with this until they are at least 10 years old.

10 years



How much toothpaste?
How much toothpaste? From the time the first baby tooth emerges until the age of 2, the amount of toothpaste should be equivalent to the child's pinky fingernail.



Water is the best
When the child is thirsty water is the best drink, both during the day and night. Give only breast-milk substitute, gruel or water in a feeding bottle.

Sweets, cakes and sweet drinks

To grow and feel good, we need different kinds of food. It is a good idea to wait as long as possible before giving your child sweets, biscuits, crackers, crisps and sweet drinks. A good habit then is to choose one day a week - Saturday treats.



Teeth need rest
Give your teeth a rest (about an hour) between meals, avoid eating snacks.



english - engelska

Good habits for your child's teeth



folktandvardensverige.se

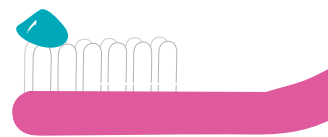


Rena och starka tänder
Borsta barnets tänder
morgon och kväll med
fluorid tandkräm.
Ditt barn behöver hjälp
med detta tills hen har
fyllt minst 10 år.

10 år



Hur mycket tandkräm?
Från att första
mjölktagen kommer
fram och upp till 2 års
ålder bör mängden
tandkräm motsvara
barnets lillfingernagel.



©CARIN CARLSSON/RITBOLAGET



Vatten är bäst

När barnet är törstigt är
vatten den bästa dryck-
en, både på dagen och
på natten.
Ge enbart bröstmjölks-
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.



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON/RITBOLAGET

Tänderna behöver vila

Låt tänderna vila
ungefär en timme
mellan måltiderna,
undvik småätande.

Z
Z
Z

svenska

Bra vanor för ditt barns tänder



folktandvardensverige.se

Folktandvården
SVERIGE