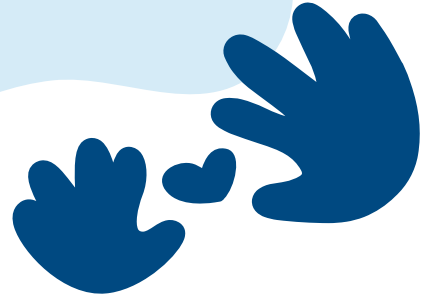




Munhälsovården för 12–16-åringar

Borsta tänderna två gånger om dagen

- Det är du själv som har ansvar för att dina tänder är rena. Det viktigaste är att du borstar tänderna med fluortandkräm två gånger varje dag i minst två minuter per gång
- Daglig användning av tandtråd eller mellanrumsborste förebygger hål mellan tänderna och tandköttsinflammation
- En eltandborste som används på rätt sätt tar bort den kladdiga placken bättre än en vanlig tandborste. Eltandborsten förs lugnt från tand till tand

Undvik smätande och söta drycker

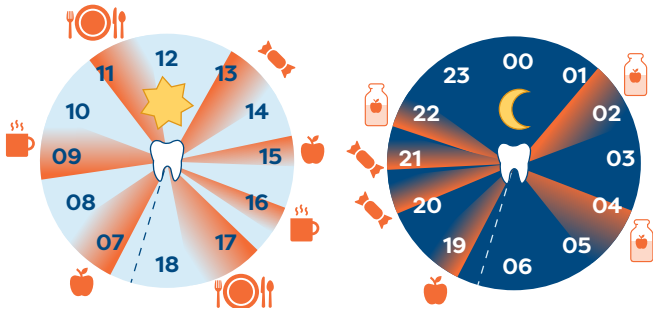
- Regelbundna och hälsosamma måltider och mellanmål håller dig pigg och frisk och främjar dessutom din munhälsa. Ät fem gånger om dagen och godis bara en gång per vecka
- Syrliga drycker, såsom juice, läskedrycker och light-drycker samt sport- och energidrycker är skadliga för tandemaljen
- Drick gärna mjölk som måltidsdryck och vatten när du är törstig

Visste du att...

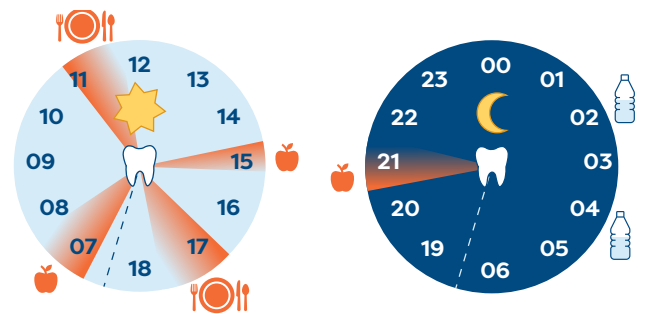
- En flaska coladryck på 0,5 liter innehåller 21 sockerbitar
- En godispåse på 300 gram innehåller 70 sockerbitar



Spara på dina tänder.



Upprepade mellanmål och drycker orsakar flera timmars syraattack på tänderna.



Förlägg söta/sura drycker och små godsaker till måltiderna.

Original bild: Finlands Tandläkarförbund

Daglig användning av xylitol är bra för munhälsan

Helxylitolprodukterna är trygga alternativ till sockergodis. Användning av xylitol 3–5 gånger per dag (minst 5 g i dagen som uppnås av 6–10 stycken tuggummi eller pastiller) efter måltider förebygger hål i tänderna.

Rökning, snusning och e-cigarett är ohälsosamt

- Tobak missfärgar tänderna och munnen är inte fräsch
- Tobaksprodukter är dyra
- Tobak försämrar smak- och luktsinnena
- Tobaksprodukter är kraftigt beroendeframkallande

Källor:

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi