

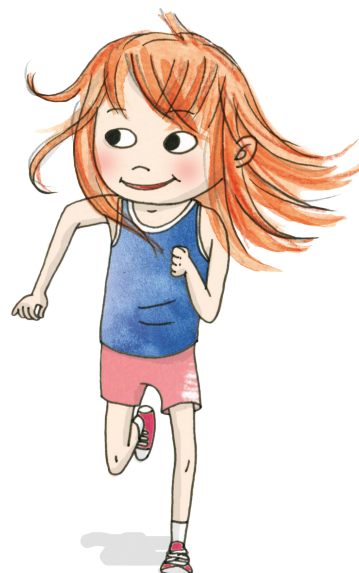
z z z

TANDENS DAG

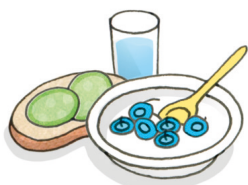


**När får dina tänder vila och när jobbar de?
Hur ser en vanlig dag ut för er?**

När Saga springer, leker och hoppar vilar hennes tänder. Även när hon sover vilar tänderna. Men när Saga äter mat eller sitter i soffan och mumsar äpple så jobbar tänderna. Vad vill du göra när dina tänder vilar?



GOD MORGON!



FRUKOST

Mums! Vilken frukost gillar du?

.....



**BORSTA
TÄNDERNA**



Vad tycker du om för pyssel?

.....



LUNCH



Vad tycker du om att leka för lek?

.....

MELLIS



Vilken är din favoritfrukt?

.....

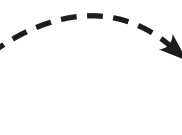


Vilken aktivitet gillar du?

.....



MELLIS



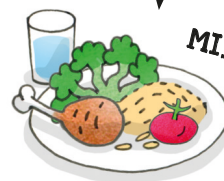
Vilken bok tycker du om att läsa?

.....

GOD NATT!



**BORSTA
TÄNDERNA**



MIDDAG

Vem äter du middag med?

.....

TILL DIG SOM ÄR VUXEN

För att tänderna ska hålla sig friska livet ut är det viktigt att hitta en balans mellan måltider och tandvila. Tänderna behöver även borstas varje dag, både morgon och kväll. De påverkas också av vad vi äter, precis som hela vår kropp gör. Tänderna mår bra av samma mat som kroppen mår bra av.

Här är 10 tips som kan underlätta i vardagen och inspirerar till hälsosamma rutiner för ditt barn:

1. Barns tänder mår bäst om du som vuxen skapar goda rutiner kring tandborstning och hälsosam mat redan från start.
2. Börja borsta tänderna på ditt barn när den första tanden tittar fram. Ett utstryk med fluoridtandkräm (som ett riskorn) räcker. Från två års ålder kan mängden vara stor som en ärtä.
3. Små barn ska använda barntandkräm som har mindre mängd fluorid. Från sex års ålder, när vuxentänderna växer fram, kan man byta till vuxentandkräm. Fluoridtandkräm = fluortandkräm.
4. Barn behöver hjälp med tandborstningen tills de är 10–12 år. Först då är finmotoriken tillräckligt utvecklad för att de ska kunna göra rent själva.
5. Skapa en hälsosam matmiljö genom att fylla skafferiet med grönsaker, frukt, baljväxter, fullkorn och andra nyttigheter. Det får gärna vara mat som är markerad med Nyckelhålet-symbol.

Ta små steg och
var en förebild



6. Du som vuxen ansvarar för vilken mat som serveras och när. Sedan väljer barnet vad och hur mycket det vill äta. Ibland väljer det att inte äta alls. Det är okej. Det är bra att barn lär sig lyssna på kroppens signaler kring hunger och mättnad.
7. Skilj på fest och vardag. Bullar, kakor, godis, läsk = fest.
8. Köp bara hem sötsaker, snacks och söta drycker när det är dags att äta dem, till exempel på helgen. Då blir det enklare att äta hälsosamt på vardagarna.
9. Vänj ditt barn vid att dricka vatten när det är törstigt. Undvik söt dryck i nappflaska. Låt tänderna vila i minst två timmar efter mat och dryck.
10. Gör något mysigt tillsammans istället för att äta "mys". Låt ditt barn komma med förslag på roliga aktiviteter!