

Här finns mer information om tandvård

1177 Vårdguiden

Genom att ringa 1177 eller att gå in på hemsidan www.1177.se når du hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

www.tandlakarforbundet.se

Tandläkarförbundet är en organisation för tandläkare. På deras hemsida under fliken "För allmänheten" går det att hitta bra information kring tandhälsa.

www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen är Sveriges kunskapsmyndighet för vård och omsorg. Här kan du hitta:

- Nationella riktlinjer för vuxentandvård
- Stöd för dig som besöker tandvården

www.vgregion.se/folktandvarden

Västra Götaland regionen (VGR) ansvarar för hälso- och sjukvård, tillväxt och utveckling. VGR arbetar för att den som bor i Västra Götaland ska ha tillgång till sjukhus, vårdcentraler och Folktandvård.

På denna sida finns information om tandhälsa på en rad olika språk. Där finns också broschyren "Goda råd om barns tänder".

Källor

Västra Götalandsregionen, Folktandvården
Bild framsida: Sten Wahlqvist 190624

SO FÖRDJUPNING

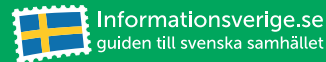


Vill du veta mer?

www.skovde.se/samhallsorientering
eller ring

Skövde kommun kontaktcenter
0500-49 80 00

Du kan även hitta mer information om Sverige på:



Informatörer i denna modul är:



Sten Wahlqvist
Legitimerad tandläkare

Huvudpartners i projektet



SO FÖRDJUPNING



Hälsa

3 Tandhälsa



Karies – hur undviker jag det?

Vad är karies?

Karies är detsamma som hål i tänderna.

Varför får man karies?

Vissa bakterier i munnen kan omvandla socker i det vi äter och dricker till syra som fräter på tänderna så det blir karies. Bakterierna bildar en beläggning som kallas plack.

Var finns mycket socker?

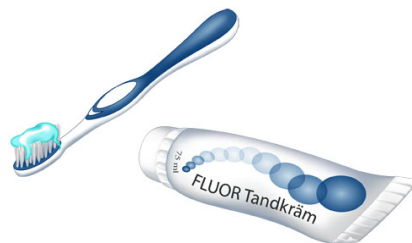
- Söta drycker och läsk
- Saft
- Sötat kaffe och te
- Godis, kakor och glass
- Honung och torkad frukt

Så skyddar du tänderna och minskar risken för karies

- Ät regelbundna måltider
- Ät frukt och grönsaker
- Undvik att äta eller dricka ofta det som sötats med socker
- Spara det söta till en dag i veckan
- Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm



Håll tandköttet friskt!



- Borsta tänderna
- Använd fluortandkräm
- Skölj inte med vatten efteråt

Din dagliga tandborstning

- håller tandköttet friskt
- minskar tandsten

Genom att minska bakteriebeläggningarna minskar du också risken för kariesskador.

Hos tandläkaren får du lära dig hur du ska borsta dina tänder.

Du kan använda vanlig tandborste. Den ska du byta efter 3 månader. Du kan också använda el-tandborste.

Genom regelbunden kallelse till tandläkaren kan tandsjukdom behandlas

- innan man får värk, stora kariesskador eller problem med tandköttet.

Fråga efter Frisk tandvård!

Be om tolkhjälp!



Det är viktigt med barnens tänder!

- Även barnens mjölkttänder är viktiga
- Låt dem slippa hål i tänderna!
- Tänk på att ge ditt barn vatten vid törst

Undvik ge ditt barn

- Söta drycker och läsk
- Saft
- Godis, kakor och glass

Godis en dag i veckan är en bra regel

Gör det till en vana

- ☾ Att borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll
- ☾ Att ditt barn somnar med rena tänder
- || Att tänderna får minst två timmars paus mellan måltiderna
- 💧 Att ditt barn får vatten vid törst