

**Ta modell av mjölken,
dina tänder ler.**



Du är värd allt!

Mångsidig mat innehåller rikligt med grönsaker, frukt och bär, mjölk och mjölkprodukter, fullkornsprodukter, kött och fisk samt bara lämplig mängd fett. Mångsidig mat ger dig alla näringsämnen du behöver.



Mjök gör tänderna tuffa

Kalcium och D-vitamin som finns i mjök behövs för att benstommen och tänderna ska utvecklas och tandemaljen ska bli hård. Näringsämnen i mjök, mjökprodukter och ost – speciellt kalcium, fosfor, D-vitamin och protein – skyddar och återställer tänderna efter syraattacken som socker orsakar. En bit ost efter att du ätit sött räcker till för att stoppa syraattacken.



Sött bara med maten

Ät frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Småät inte hela tiden, eftersom varje gång du äter eller dricker något börjar en halvtimmiges syraattack mot tänderna.



Väckning!

Frukosten startar dagen

Frukosten är viktig. Under natten har du sovit slut på energiförråden och på tom mage klarar du dig inte från morgonen till lunch. Utan energi är skolan inte intressant och allt annat känns också trist. Frukosten hjälper också till att få fiffig balans på resten av dagens måltider. När hungern inte hinner bli övermäktig, frestas du inte att ta till söta mellanmål, tänderna skonas och det är också lättare att hålla koll på vikten.

Lite fett och mycket fibrer på morgonen

En hälsosam frukost är mångsidig, liksom också den övriga kosten. Variera mellan olika sorter så att du inte tröttnar. Till exempel olika mjölkprodukter: mjölk, yoghurt, ost, fil, kakao ... Och kom ihåg: det viktigaste är att äta ens någonting!



Du är själv din bästa tandskötare!

Fluorsköljning två gånger om dagen

Borsta tänderna med fluortandkräm två gånger om dagen. Så försvinner onödiga bakterier som fräter på tänderna och du får det skydd som fluortandkrämen ger. Fluorskyddet håller bara 10–12 timmar! På morgonen är det bra att borsta tänderna före frukost.

Vatten vid törst, mjölk med maten

Vatten är den bästa drycken för att släcka törst. Mjölk eller surmjölk rekommenderas till mat och mellanmål. Mjölken neutraliserar surhet och innehåller kalcium och fosfor som tänderna behöver. En bit ost i slutet av måltiden avbryter syraattacken på samma sätt som xylitol.

Undvik surt och socker

Sur mat och dryck – till exempel stora mängder fruktjuice – tär på tandemaljen. Saft, läskedrycker och sportdrycker är också sura. Dessutom innehåller de socker som är smaskens för kariesbakterierna som gör hål i tänderna.

Glöm rökningen

Munnen hålls friskare och fräschare om du inte röker. Cigaretter och snus färgar tandemaljen och kan skada slemhinnorna i munnen.

Testa om du sköter dina tänder väl!

	ofta	ibland	sällan
Borstar du tänderna morgon och kväll med fluortandkräm?	5	3	1
Äter du regelbundet 4–6 måltider om dagen?	5	3	1
Äter du mjölk/yoghurt till frukost?	5	3	1
Äter du godis, dricker du mycket läsk?	1	3	5
Äter du lunch?	5	3	1
Dricker du mjölk/surmjölk till maten?	5	3	1
Dricker du saft och läsk?	1	3	5
Dricker du vatten när du är törstig?	5	3	1
Äter du dagligen godis, kex eller andra söta mellanmål?	1	3	5
Småäter du mellan måltiderna?	1	3	5
Äter du sött vid måltiderna?	5	3	1
Äter du tuggummi eller pastiller med xylitol?	5	3	1
Avslutar du måltiden med ost?	5	3	1
Ger du dina tänder tuggjobb?	5	3	1
Dricker du sportdryck regelbundet?	1	3	5
Röker du?	1	1	5*

Poäng sammanlagt:

Över 50

40–50

Under 40

Grattis! Du sköter dina tänder mycket väl!

Rätt riktning!

Mera träning! Fundera på vad du kunde göra på annat sätt och bättre.

Vältuggad information för tändernas bästa



Vid kunskapstörst www.maitojaterveys.fi