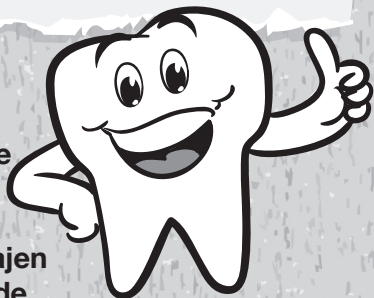


ANSLAGSTAVLAN

En dag i tändernas tecken!

Vi får strax efter födseln 20 mjölk-tänder, som senare trillar ut när de riktiga pressar på. Till skillnad mot hajen får vi inte nya när de gamla slits ut, så vi får vårda dem så gott vi kan. Här är några tips på hur du undviker hål i tänderna!



2

2 är en bra kom-ihåg-siffra för tandborstning. Borsta 2 gånger om dagen, ta 2 centimeter tandkräm på tandborsten och borsta i 2 minuter!

2 cm



2 min



2 ggr



Om du har ätit något syrligt (som ett äpple) eller druckit juice bör du vänta en stund innan du borstar tänderna. Det sura kan göra att tändernas skyddande lager, emaljen, blir uppmjukad och lättare skadas.

Efter att du borstat är det bra att inte skölja med för mycket vatten. Fluoren som finns kvar skyddar tänderna under dagen och natten.