

Helsingfors

Helsingfors stads mun- och tandhälsovård



www.hel.fi/tandvard

www.hel.fi/tandvard/etjanster

www.hel.fi/sv

Helsingfors



Ta hand om dina tänder själv

- Rena tänder förblir friska.
- Tvätta tänderna två gånger om dagen med en mjuk tandborste och tandkräm.
- För barn i åldern 0–6 används tandkräm för barn.
- Hjälp barn under 10 att tvätta sina tänder.
- På tandkliniken lär vi ut hur man tvättar tänderna.



Äter du för ofta?

- Tänderna tål ungefär 5–6 måltider per dag (morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål).
- Bara spädbarn behöver mat oftare än så.
- Drick vatten om du är törstig, det är hälsosamt.
- Läskedrycker, saft, karameller och kex är dåliga för tänderna.
- För mycket socker kan förstöra mjölkttänder redan på några månader.
- Häll aldrig saft i barnets nappflaska!
- Sluta använda tut och nappflaska när barnet är 1–2 år gammalt.
- Xylitolpastiller och xylitoltuggummi är bra för tänderna.

5-6x



Hål i tanden?

- Bakterier fastnar på tändernas yta.
- Bakterierna orsakar hål och inflammationer.
- Tandbakterierna kommer med blodet till hjärtat och till övriga delar av kroppen.
- Därför påverkar mun- och tandhälsan hela kroppen.
- Ifall du har ett hål i tanden måste det lappas.
- En sjuk tand måste skötas snabbt.
- Boka en tid via tidsbokningen.



Tandköttsinflammation

- Om du blöder från ditt tandkött när du borstar tänderna har du tandköttsinflammation.
- Tandköttsinflammationen blir bättre om du borstar tänderna på morgonen och kvällen.
- Rengör också tandmellanrummen varje dag.

Tandsten

- Tandsten är hårdnad smuts med bakterier.
- Symptom på tandsten är illaluktande andedräkt och blödande tandkött.
- Om tandstenen inte tas bort kan det leda till en sjukdom där tänderna faller av.



Tandkontroll

- Du kan inte veta om dina tänder är friska.
- Därför är det viktigt att regelbundet gå på tandkontroll.
- Du måste själv boka en tid till tandkontroll.
- Skolelever får en tid för kontroll hem med brev.
- Tandvård för personer under 18 år är gratis.