



Hur sköter jag min mun?

Det är lätt och enkelt att sköta sin mun, bara du kommer ihåg dessa tre viktiga saker:

1. Rengör tänderna morgon och kväll: borsta tänderna med fluortandkräm och putsa även mellan tänderna, då du borstar tänderna, med ett redskap som passar Dig bäst (mellanrumsborste, tandpetare, tandtråd).
2. Försök att ha regelbunda måltider: ät bara 5-6 gånger per dag (tänderna tål bara 5-6 syraangrepp per dag) och undvik att småäta. Om du äter godis, ät dem med maten, man borde inte småäta helatiden under dagen. Det blir syraangrepp i munnen också alltid när du dricker någonting, men inte då när du dricker bara vatten.
3. Använd xylitol-produkter varje dag: ta en xylitolpastill eller –tuggummi alltid genast efter maten. Det neutraliserar syraangreppet i munnen och aktiverar saliven, som är bra för tänderna.