

TANNHEILSA ER... GÓÐ HEILSA

Vissir þú að heilbrigt munnhol og góð tannheilsa hefur bein áhrif á lífsgæði?

Að hugsa vel um tennur og munn er mikilvægur þáttur í líkamlegu heilbrigði.

MUNDU EFTIR TANNBURSTANUM



Notaðu flúortannkrem



Burstaðu tvisvar á dag
og í 2 mínútur í senn



Ekki skola munninn
eftir tannburstun



Hreinsaðu daglega á milli
tannanna með tannþræði
eða sambærilegu áhaldi

FORÐASTU MAT OG DRYKK MEÐ SYKRI OG SÝRU



Sykur í mat nærir bakteríurnar
í tannskýklunni. Glerungseyðing
verður þegar sýra leysir upp
glerung tanna og hann þynnist
og eyðist.



Takmarkaðu
sælgætis- og
sætindaát
og slepptu
öllu narti á
milli mála.



Drekktu vatn
við þorsta.
Forðastu gos,
orkudrykki, safa
og drykki með
háu sýruinnihaldi.

VENDU ÞIG Á HEILBRIGÐAN LÍFSSTÍL



Forðastu
áfengi og
tóbak



Veldu hollt
og fjölbreytt
mataræði

REGLULEGAR HEIMSÓKNIR TIL TANNLÆKNIS



Reglulegt eftirlit
kemur í veg fyrir
ýmsa kvilla og
sjúkdóma í tönnum
og munnholi, við-
heldur heilbrigði
tanna og heilsu
þinnar almennt.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars

worldoralhealthday.org



FDI World Dental Federation