

HVERNIG HELDURÐU BROSINU HEILBRIGÐU?

Sérstaklega fyrir börn!

VISSIR ÞÚ AÐ ÞAÐ AÐ LÍÐA VEL BYRJAR Á HEILBRIGÐU BROSI?

Fylgdu ráðum Tanna til að halda brosinu sterku og láta þér líða vel á hverjum degi!



BURSTAÐU Á MORGNANA OG Á KVÖLDIN



Notaðu **flúortannkrem**.



Burstaðu allar hliðar og fleti tannanna í **2 mínútur**.

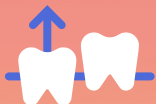


Eftir tannburstun: spýttu, en **ekki skola munninn**.

FARÐU REGLULEGA TIL TANNLÆKNIS



Tannlæknirinn biður þig að **opna munninn vel**.



Tannlæknirinn skoðar hvort **tennurnar vaxi rétt**.



Tannlæknirinn hjálpar til við að halda tönnunum **hreinum og heilbrigðum**.

BORÐAÐU HOLLAN MAT OG FORÐASTU SYKRAÐA DRYKKI



Of mikill **sykur** er **slæmur** fyrir alla.



Sykraðir drykkir og óhollt snarl milli máltíða **geta valdið holum í tönnunum** ef þeirra er neytt of oft.



Munnurinn og líkaminn verða sterkari og hamingjusamari þegar við veljum hollan mat og drykki.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars



#WOHD26

worldoralhealthday.org

#HAPPYMOUTH