

HUGSAÐU VEL UM munn ungbarna

VISSIR ÞÚ AÐ HEILBRIGÐUR MUNNUR FRÁ FÆÐINGU
LEGGUR GRUNN AÐ HAMINGJUSÖMU LÍFI?

Að hefja góða munnhirðu snemma byggir upp sterkan grunn
fyrir heilbrigðari og hamingjusamari framtíð.

HUGSAÐU VEL UM MUNN UNGBARNA



Purrkaðu tannhold barnsins
varlega eftir hverja gjöf með
hreinni, rakri grisju eða mjúkum klút.



Settu aðeins brjóstamjól, þurmmjól, mjólk eða vatn í pela.
Forðastu sykraða drykki, einnig
sykraða mjólk og sætt vatn.



Dragðu úr þumalsogi, snuð-
notkun og notkun stútkanna.



Ekki leyfa barni að sofna
með pela í munnum.

KOMDU Í VEG FYRIR TANN- SKEMMDIR MEÐ TANNBURSTUN



Byrjaðu að bursta
um leið og **fyrsta**
tönnin kemur fram.



Aðstoðaðu og
fylgstu með
tannburstun þar til
barnið getur
burstað rétt sjálft.



Notaðu
flúortannkrem.
Yngri en 3 ára:
örlítið magn
(smurning). 3–6 ára:
baunastærð.

X2



Burstaðu tennurnar
tvisvar á dag.
Sérstaklega er
mikilvægt að bursta
fyrir svefn.

BYGGÐU UPP GÓÐAR VENJUR FYRIR HEILSU LÍKAMANS



Takmarkaðu neyslu
matar og drykkja sem
innihalda mikinn sykur,
sérstaklega milli máltíða.



Tryggðu að
barn noti tannhlíf
við snertiþróttir
og hjóleiðar.



FARÐU REGLULEGA TIL TANNLÆKNIS

Farðu með barnið
í skoðun þegar
fyrsta tönnin
kemur fram eða
eigi síðar en við
eins árs aldur.

Skipuleggðu reglulegt
eftirlit hjá tannlækni.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars

fdi
DI World Dental Federation



#WOHD26

worldoralhealthday.org

#HAPPYMOUTH