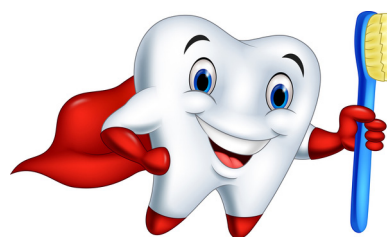




# Slik får du GOD TANNHELSE

1. Tannpuss med fluortannkrem morgen og kveld.
2. Vann som tørstedrikk mellom måltidene, og om natta.
3. Sunne måltider til faste tider.



## Visste du at...

... tannpussen bør starte ved første synlig tann.

... barn trenger hjelp med tannpussen frem til 10 års alderen.

... noen trenger ekstra fluortilskudd - spør tannhelsetjenesten om råd.

... du bør unngå hyppig bruk av sukkerholdige drikker. Sukkerholdig drikke bør tas i forbindelse med et måltid.

... det er mengden og hvor ofte man inntar sukkedrikker som er avgjørende for tannhelsen.

... faste måltider er like viktig for tennene som for resten av kroppen.