

Leiðin að góðri tannheilsu

- Tannhirða kvölds og morgna
- Notaðu tannbursta, flúortankrem og tannþráð
- Sætindi og gosdrykkir sjaldan og í litlu magni
- Hollur matur á matmálistímum
- Vatn er besti svaladrykkurinn
- Reglulegt tannefirlit



Spáðu í sykurmagnið því sykur skemmir tennur!

Því **sjaldnar** og **minna** sem þú færð þér af sælgæti og gosdrykkjum því **betra** fyrir tannheilsuna.

Í 100 gr af sælgæti er sykur sem samsvarar 25 sykurmolum



=



=



Nánari upplýsingar:
www.landlaeknir.is



Embætti
landlæknis
Directorate of Health