

## Vær god ved dine tænder - også i julen!

### Gode råd om slik



Lad ikke slikket stå fremme hele tiden.  
Tag det frem et par gange om dagen.  
Så er det mere spændende



10 stykker slik på én gang er bedre  
end 1 stykke slik 10 gange.



Lad mandariner, clementiner, vindruer,  
skrællede gulerødder, nødder o.l.  
stå frit fremme. Det er sundt slik.



Ostestykker er også godt for tænderne.  
Det forebygger huller.



Drik vand, te eller mælk, når du har slikket meget.  
Så skyllet du sukkeret væk.



Sodavand, juice og cola er sammen med slik  
rigtigt slemt for tænderne.  
Drik vand, te eller mælk i stedet.



Spis rigtig mad. Er du sulten, bliver du også sliksyg.



Stop med slik i god tid før sengetid.  
Sukker i munden om natten er ekstra slemt.



### Og husk:

Få skyllet mund og børstet tænder, inden du bliver for træt.  
Karius og Baktus er på arbejde - også i julen !

Denne vejledning er udarbejdet af danske tandlæger for denkommunaletandpleje.dk.

Vejledningen bør kun anvendes som supplement til og erstatter på ingen måde egentlig mundtlig, tandlæge- eller lægefaglig rådgivning. Det tilrådes altid ved mindste tvivl at søge relevant vejledning hos egen tandpleje/tandlæge eller læge. denkommunaletandpleje.dk kan på ingen måde drages til ansvar, hverken direkte eller indirekte, for nogen skader eller gener, der måtte være konsekvensen af brugen eller misbrugen af informationer indeholdt eller forudsat i denne vejledning.