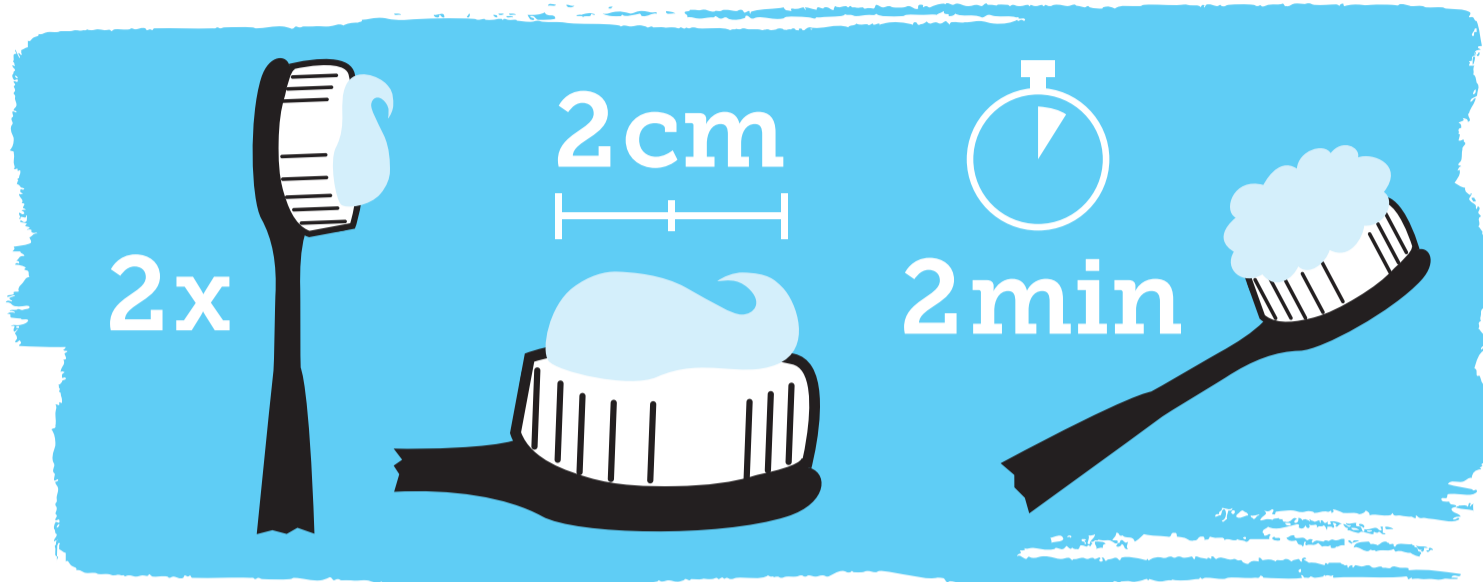


# 3x2 MODELLEN

## Tandvårdens råd för friska tänder!



### Gör så här:

- Borsta tänderna 2 gånger om dagen.
- Använd 2 cm fluortandkräm.
- Borsta i två minuter.

Efter tandborstning, ta lite vatten i munnen och sila skummet mellan tänderna, spotta sedan ut. Undvika att skölja.

### Vad är karies?

Karies, eller "hål i tänderna" orsakas av bakterier. När bakterierna matas med socker från det vi äter och dricker bildas syra som fräter på tänderna. Fluoret i tandkrämen stärker upp tänderna och hjälper till att förebygga karies. Besök tandvården regelbundet, för barn är besöken gratis.

ENGELSKA: **The Dental Service's advice for healthy teeth - the 3x2 model.** Adults: Brush your teeth 2 times a day. Use 2 cm of fluoride toothpaste. Brush for 2 minutes. After brushing, take some water in your mouth and swish the foam between your teeth, then spit it out. Avoid rinsing. **What are cavities?** Cavities, or 'holes in your teeth', are caused by bacteria. When these bacteria are fed sugar from the foods and drinks we consume, acids are formed that corrode the teeth. The fluoride in the toothpaste strengthens the teeth and helps prevent cavities. Visit the Dental Service regularly. For children, the appointments are free of charge.

ARABISKA: **نصائح رعاية الأسنان من أجل أسنان صحية - نموذج 3x2 البالغون**  
اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم. استخدم 2 سم من معجون الفلورايد. اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين. بعد غسل الأسنان بالفرشاة، ارتشف قليلاً من الماء وتمضمض به ثم قم ببصقه بعد ذلك. تجنب الشطف. **ما هو تسوس الأسنان؟** إن التسوس، أو "تقوب الأسنان" هو سبب البكتيريا. عندما يتم تغذية البكتيريا بالسكر مما نأكله ونشربه، يتشكل الحمض الذي يؤدي إلى تآكل الأسنان. والفلورايد الموجود في معجون الأسنان يقوي الأسنان ويساعد على منع تسوسها. يرجى زيارة مرافق رعاية الأسنان بانتظام، بالنسبة للأطفال فإن الزيارات مجانية.

SOMALISKA: **Talooyinka daryeelka ilkaha ee loogu tala galay ilkaha caafimaadka qaba - nooca 3x2.** Dadka waaweyn: Ilkaha cadaysada 2 jeer maalintiiba. Isticmaala 2 cm oo daawada cadayga ee fluorka leh ah. Laba daqiiqo cadaysada. Cadaysashada ka bacdi, in yar oo biyo ah afka ku qaado ee ilka dhexdooda aburta uga bi'i, dabadeedna iska tuf. Iska ilaali in aad luqluqatid. **Suus muxuu yahay?** Suuska, ama "daloolka ilkaha" waxaa keena bakteeriyo. Marka bakteeriyadu ay sokor ka hesho waxa aan cuneyno iyo waxa aan cabeyno waxaa dhalanaya oksojiin ilkaha cunaya. Fluorka ku jira daawada cadaygu wuxuu xoojinayaa ilkaha, wuxuuna caawinayaa ka hortagga suuska. Si joogto ah u booqda daryeelka caafimaadka, carruurta booqashadu waa u lacag la'aan.

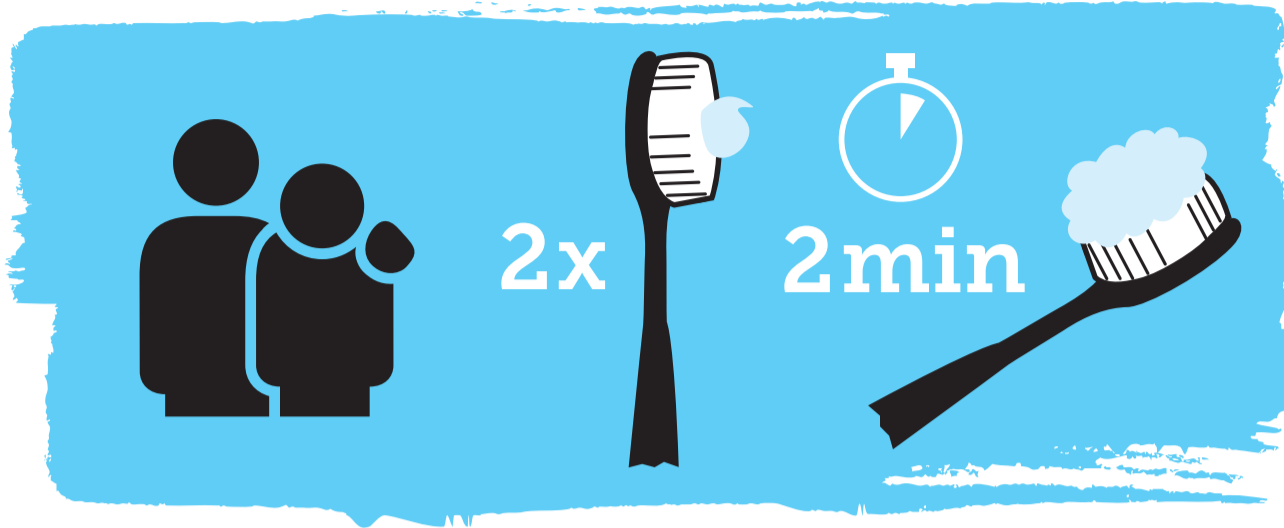
PERSISKA: **توصیه دندانپزشکان برای داشتن دندانهای سالم- مدل ۳x۲**  
بزرگسالان. دندانهایتان را دو بار در روز مسواک کنید. ۲ سانتی متر خمیردندان فلوریدار روی مسواک بگذارید. دو دقیقه مسواک زدن را ادامه دهید. بعد از مسواک کردن دندانها کمی آب در دهان خود گرفته کف بین دندانها را آب بکشید و تف کنید. از آب کشیدن دوباره پرهیز کنید. **پوسیدگی چیست؟** پوسیدگی یا «سوراخ دندان» در اثر باکتری ها ایجاد میشود. وقتی باکتریها از قند موجود در مواد خوراکی و آشامیدنی تغذیه میکنند ایجاد اسید کرده باعث خوردگی و پوسیدگی دندان میشوند. فلور موجود در خمیردندان دندانها را قویتر کرده به جلوگیری از پوسیدگی کمک میکند. به طور منظم به مراکز بهداشت دندان مراجعه کنید، این ویزیت ها برای کودکان مجانی است.

TIGRINJA: **ምኽርታት ኣገልግሎት ከንከን ስኒ ንጥዑይ ስኒ - ኣገባብ 3x2**  
ኣባጽሕ:- ኣስናንካ 2 ጊዜ ኣብ መዓልቲ ኣጽራ። 2 ስንቲሜተር ፍሎሪን ዘሎዎ ከራም ስኒ ተጠቐም። ንኸልተ ደቓይቕ ስንኻ ፋሕፋሕ። ስኒ ድሕሪ ምፍፋሕፋሕካ፡ ቊሩብ ማይ ምዲጉካ ብመንጎ ኣስናንካ ኣሕሊፋካ፡ ጡፍ ስሎ። ምጉጽጉጽ ኣወግድ። **ካርየስ ኣንታይቲ?** ጠንቁ ካርየስ ወይ 'ምብኸባኹ ስኒ' ባክተርያዮም። ባክተርያ ካብቲ ኣንበልፊ መግብን ካብቲ ኣንሰትዮ መስተን ሽኮር ኪረኽቡ ከለዉ፡ ኣብ ኣፍና ኣሲድ ይፍጠር። ነስናንና ይበልዮ። ኣቲ ኣብ ከራም ስኒ ዚርከብ ፍሎሪን ነስናን የትርር። ካርየስ ከይለግል ከኣ ይከላኸል። ኣብ ኣገልግሎት ከንከን ስኒ ብብከዋኑ ምብጻሕ ኣናገርካ ተረክ። ቁልዑ ብናጽዮም ዚረክቡ።

KURMANJI: **Tewsiyeyên muqatebûna diranan bo diranên tendurist - minaka 3x2.** Mezin: Her rojê du daran diranên xwe firçe bikin. Hevîrê diranan ê 2 cm flûorayd bi kar binin. Bi qasî du deqeyan firçe bikin. Piştî firçekirina diranên xwe, hinek avê bikin devê xwe û kefa hevîrê ji nava diranan re derbas bikin, piştîre tû bikin. Piştîre bi avê neşon. **Kunên diranan?** Xerabûn, yan "kunên diranan" jiber bakteriyên çêdibin. Dema bakteria bi şekerê xwarin û vexwarina me çêdibin, ecîd çêdibe ku diranan xera dike. Flûorayda li nava hevîr, diranan xurt dike, û arikariyê dike pêşiya xerabûnê bigire. Birêkûpêk li diranên xwe muqate bin, serdana bo diranan a zarokan belaş e.



# Tandvårdens råd för friska barntänder!



## Gör så här:

Börja borsta ditt barns tänder så fort den första tanden tittar fram. Hjälpt alltid ditt barn att borsta tänderna morgon och kväll. Hjälpt gärna till ända upp till 12 års ålder. Använd mängden fluortandkräm motsvarande barnets lillfingernagel upp till 2 års ålder, en ärtas storlek för barn 2-6 år och därefter 2 cm. Barn över 6 år kan använda vuxentandkräm. Efter tandborstning, ta lite vatten i munnen och sila skummet mellan tänderna, spotta sedan ut. Undvika att skölja.

## Vad är karies?

Karies, eller "hål i tänderna" orsakas av bakterier. När bakterierna matas med socker från det vi äter och dricker bildas syra som fräter på tänderna. Fluoret i tandkrämen stärker upp tänderna och hjälper till att förebygga karies. Besök tandvården regelbundet, för barn är besöken gratis.

## ARABISKA: نصائح رعاية الأسنان من أجل أسنان صحية - نموذج 3x2 للأطفال

ابدأ بغسل أسنان طفلك بالفرشاة بمجرد طلوع السن الأول. ساعد طفلك دائماً على غسل الأسنان بالفرشاة بالصباح والمساء. يُرجى مساعدة طفلك حتى بلوغه سن 12 سنة. استخدم كمية من معجون الفلورايد بمقدار ظفر أصبعه الأصغر حتى عمر عامين، وبحجم حبة البازلاء للأطفال من سن 2 - 6 سنوات، وبحجم 2 سم بعد ذلك. ويمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات استخدام معجون الأسنان الخاص بالبالغين. بعد غسل الأسنان بالفرشاة، ارتشف قليلاً من الماء وتمضمض به ثم قم ببصقه بعد ذلك. تجنب الشطف. ما هو تسوس الأسنان؟ إن التسوس، أو "ثقوب الأسنان" هو سبب البكتيريا. عندما يتم تغذية البكتيريا بالسكر مما نأكله ونشربه، يتشكل الحمض الذي يؤدي إلى تآكل الأسنان. والفلورايد الموجود في معجون الأسنان يقوي الأسنان ويساعد على منع تسوسها. يُرجى زيارة مرافق رعاية الأسنان بانتظام، بالنسبة للأطفال فإن الزيارات مجانية.

## PERSISKA: توصیه دندانپزشکان برای داشتن دندانهای سالم- مدل ۳x۲

کودکان: به محض اینکه کودک شما اولین دندان خود را درآورد مسواک زدن را شروع کنید. همیشه به کودک خود کمک کنید تا دندانهایش را صبح و شب مسواک بزند. و این کمک را تا ۱۲ سالگی ادامه دهید. تا سن ۲ سالگی به اندازه ناخن انگشت کوچک بچه و از ۲ تا ۶ سالگی به اندازه یک نخود و بعد از آن ۲ سانتی متر خمیردندان فلوریدار روی مسواکش بگذارید. بچه های بالای ۶ سال میتوانند از خمیردندان بزرگسالان استفاده کنند.

بعد از مسواک کردن دندانها کمی آب در دهان خود گرفته کف بین دندانها را آب بکشید و تف کنید. از آب کشیدن دوباره پرهیز کنید. پوسیدگی چیست؟ پوسیدگی یا «سوراخ دندان» در اثر باکتری ها ایجاد میشود. وقتی باکتریها از قند موجود در مواد خوراکی و آشامیدنی تغذیه میکنند ایجاد اسید کرده باعث خوردگی و پوسیدگی دندان میشوند. فلور موجود در خمیردندان دندانها را قویتر کرده به جلوگیری از پوسیدگی کمک میکند. به طور منظم به مراکز بهداشت دندان مراجعه کنید، این ویزیت ها برای کودکان مجانی است.

## SOMALISKA: Talooyinka daryeelka ilkaha ee loogu tala galay ilkaha caafimaadka qaba - nooca 3x2. Carruur:

Sida ugu dhakhsi badan ee suurta gal ah ugu billaaba carruurtiinna in aad u cadaydaan marka ay iligta ugu horreyso madaxa la soo baxdo. Mar walba carruurtiinna ka caawiya in ay cadaydaan subax iyo galabba. Gaar ahaan caawiya ilaa ay 12 sano ka gaaraan. Ilaa iyo 2 sano jirrada u isticmaala daawo caday oo fluor leh oo u dhiganta faryareyda canugga, 2-6 jirrada u isticmaala in dhan xabbad fuul ah, wixi markaas ka dambeeyana 2 cm. Carruurta 6 sano ka waaweyn wey isticmaali karaan daawada cadayga ee dadka waaweyn. Cadaysashada ka bacdi, in yar oo biyo ah afka ku qaado ee ilka dhexdooda aburta uga bi'i, dabadeedna iska tuf. Iska ilaali in aad luqluqa-tid. **Suus muxuu yahay?** Suuska, ama "daloolka ilkaha" waxaa keena bakteeriyada. Marka bakteeriyadu ay sokor ka hesho waxa aan cuneyno iyo waxa aan cabeyno waxaa dhalanaya oksojiin ilkaha cunaya. Fluorka ku jira daawada cadaygu wuxuu xoojinayaa ilkaha, wuxuuna caawinayaa ka hortagga suuska. Si joogto ah u booqda daryeelka caafimaadka, carruurta booqashadu waa u lacag la'aan.

## KURMANJJI: Tewsiiyeyên muqatebûna diranan bo diranên tendurist - mînaka 3x2. Zarok:

Hema ku diranê yekem ê zarokê diyar bû, diranên wî firçe bikin. Herdem arîkariya zaroka xwe bikin sibê û êvarê diranên xwe firçe bikin. Her baş heya 12 sale-tiyê. Qasa hevîrê diranan a flûoraydê anegorî qasa neynûka biçûk a zarokê heya du saletiyê, bi qasî fasûleyekê bo zarokên 2-6 salî û piştire 2 cm bi kar binin. Zarokên ji 6 saletiyê mezintir dikarin hevîrê diranan ê mezinan bi kar binin. Piştî firçekirina diranên xwe, hinek avê bikin devê xwe û kefa hevîrê ji nava diranan re derbas bikin, piştire tû bikin. Piştire bi avê neşon. **Kunên diranan?** Xerabûn, yan "kunên diranan" jiber bakteriyên çêdibin. Dema bakteriya bi şekerê xwarin û vexwarina me çêdibin, ecîd çêdibe ku diranan xera dike. Flûorayda li nava hevîr, diranan xurt dike, û arîkariyê dike pêşiya xerabûnê bigire. Birêkûpêk li diranên xwe muqate bin, serdana bo diranan a zarokan belaş e.

## TIGRINJA: ምክርታት ካገልግሎት ከንከን ስነ ንጥዑይ ስነ - ካገባብ 3x2! ቁልዕ

ስነ ፈለግ ደቅኻ ቅልቅል ኪብል ከሎ ምጽራይ ስነ ጀምር። ደቅኻ ንጉሆን ምሽትን ስኖም ከጽርዩ ሓግዞም። ከሳዕ 12 ዓመት ዚመልኩ ከንተ ሓገዝኻዮም ጽቡቅዮ። ቁልዕ ከሳዕ 2 ዓመት ዕድሜ ዚመልኩ፡ ከንዲ ንክሽቶ ካጸብዕቶም ዚካከል ከራም ስነ ተጠቅም፡ ካብ 2-6 ዓመት ዕድሜ ንዚርከቡ ደቂ ከንዲ ፍሪ ንተር ዚካከል ከራም ስነ ተጠቅም፡ ብድሕራኩ ከካ 2 ስንተሚተር ዝካቅኑ ከራም ስነ፡ 6 ዓመት ዝመልኩ ቁልዕ ናይ ካባጽኡ ከራም ስነ ኪጥቀሙ ይኸክሉዮም። ስነ ድሕሪ ምፍፋሕፋሕካ፡ ቊሩብ ማይ ምዒጉካ ብመንገ ካስኖንካ ካሕሊፍካ፡ ጡፍ ባሎ። ምጉጽጸጽ ካወግድ። **ካርየስ ካንታይዮ?** ጠንቁ ካርየስ ወይ 'ምብሽባሽ' ስነ' ባክተርያዮም። ባክተርያ ካብቲ ካንባል ምግብን ካብቲ ካንባቶ ምስተን ሽቦር ኪርኸቡ ከለዉ፡ ካብ ካፍና ካሲድ ይፍጠርዮ። ነስኖንና ይበልዮ። ካቲ ካብ ከራም ስነ ዚርከብ ፍሎራን ነስኖን የትርር። ካርየስ ከይለጻል ከካ ይከላኸል። ካብ ካገልግሎት ከንከን ስነ ባክተርያ ምብሻሕ ካንገባርካ ተረክ። ቁልዕ ብናጽዮም ዚርካዩ።

## ENGELSKA: The Dental Service's advice for healthy teeth - the 3x2 model. Children:

Start brushing your child's teeth as soon as her/his first tooth emerges. Always help your child to brush her/his teeth, morning and evening. Please continue to provide help until your child is 12 years old. Up until your child turns 2, use an amount of fluoride toothpaste equivalent in size to the child's little fingernail. Use a pea-size amount for children ages 2-6. Thereafter, use 2 cm of toothpaste. Children over the age of 6 can use adult toothpaste. After brushing, take some water in your mouth and swish the foam between your teeth, then spit it out. Avoid rinsing. **What are cavities?** Cavities, or 'holes in your teeth', are caused by bacteria. When these bacteria are fed sugar from the foods and drinks we consume, acids are formed that corrode the teeth. The fluoride in the toothpaste strengthens the teeth and helps prevent cavities. Visit the Dental Service regularly. For children, the appointments are free of charge.

