

**Strength Cards:**  
Oral Health ja Self-  
care



**Vahvuuskortit**  
Aiheena suun terveys ja  
omahoito

Our whole family eats  
together once a day.



Syömme yhdessä koko perhe kerran  
päivässä.

The children eat fresh  
vegetables and fruits.



Lapset syövät tuoreita kasviksia ja  
hedelmiä.

We cook together.



Laitamme yhdessä ruokaa.

Treats are only eaten on special occasions.



Herkkuja syödään vain juhlahetkinä.

We eat breakfast, lunch,  
dinner, and an evening  
snack every day.



Syömme aamupalan, lounaan, päivällisen  
ja iltapalan joka päivä.

An adult brushes the  
child's teeth every night.



Aikuinen pesee lapsen hampaat joka ilta.

We use fluoride toothpaste.



Käytämme  
fluorihammastahnaa.

We drink water every day.  
It's great for quenching  
thirst.



Juomme vettä joka päivä. Se on hyvää  
janoon.



The child enjoys  
brushing their teeth.



Lapsista on mukava pestä hampaita.

In our family, an adult sets  
an example by brushing  
their own teeth.



Meillä aikuinen näyttää esimerkkiä harjaamalla  
omat hampaat.

We don't add  
sweeteners to our  
drinks.



Emme lisää juomiin makeutusta.

We like to drink cold water  
to quench our thirst.



Tykkäämme juoda kylmää vettä janoon.

I value oral health.



Arvostan suun terveyttä.

The children eat healthy snacks.



Lapset syövät terveellisiä välipaloja.



I teach the children that oral care is part of the daily hygiene routine.



Opetan lapsille, että suun hoito on osa joka päiväistä peseytymistä.

Our meals include different kinds of food.



Syömme erilaisia ruokia.

I take the child to dental care regularly.



Käytän lasta säännöllisesti  
hammashoidossa.

I always talk positively to  
the child about dental care  
and don't scare them with  
drilling.



Puhun lapselle aina myönteisesti  
hammashoidosta, en pelottele poraamisella.

An adult brushes the child's teeth. The child does not decide about toothbrushing.



Aikuinen harjaa lapsen hampaat. Lapsi ei päättä hampaiden harjaamisesta.

The adult decides what the child eats, and the child decides how much to eat.



Aikuinen päättää mitä ruokaa lapsi syö ja lapsi päättää kuinka paljon syö.

The children taste  
different flavors.



Lapset maistelevat eri makuja.

Even if the child doesn't want  
to brush their teeth, the adult  
brushes them gently and  
firmly.



Vaikka lapsi ei halua pestä hampaita,  
aikuinen pesee hänen hampaansa  
lempeästi ja päättäväisesti.



We want to take care of  
the child's teeth.



Haluamme pitää huolta lapsen hampaista.

I want my child to have  
healthy teeth.



Haluan, että lapsellani on terveet hampaat.



We brush our teeth twice a day.



Harjaamme hampaat 2 kertaa päivässä.

The whole family brushes their teeth twice a day.



Koko perhe harjaa hampaat 2 kertaa päivässä.

We eat treats only in small amounts and as dessert.



Syömme herkkuja vain vähän ja jälkiruokana.

Our family has set mealtimes. We don't eat food between mealtimes.



Perheessä on ruoka-ajat. Ruokaa ei syödä ruoka-aikojen välissä.