



Euroopan unionin
osarahoittama

Strenght Cards: Oral Health ja Self-care



Vahvuuskortit

Aiheena suun terveys ja
omahoito
Englanti

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Tampereen
ammattikorkeakoulu

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.