

## Den här broschyren handlar om ditt barns första tänder.

Folktandvården vill ge dig några råd för att ditt barn ska behålla tänderna friska.

- När ditt barn får sin första tand är det dags att börja borsta tänderna med fluor-tandkräm. Tag bara lite tandkräm på borsten – som barnets lillfingernagel. Borsta på morgonen och på kvällen. Låt alltid barnet somna med rena tänder.
- Vänj ditt barn vid att dricka vatten. Söta drycker orsakar karies (hål i tänderna), ha därför bara vatten eller osockrad välling i nappflaskan.
- När ditt barn är ca 1 år är ni välkomna till ett kostnadsfritt första besök på Folktandvården. Vi hör av oss! Har du frågor redan nu är du välkommen att höra av dig.



Bosniska/kroatiska/serbiska

## U ovoj se brošuri govori o prvim zubima Vašeg djeteta.

Opća njega zuba [Folktandvården], želi Vam dati nekoliko savjeta kako bi Vaše dijete zadržalo zdrave zube.

- Kad Vaše dijete dobije prvi zub već je vrijeme da se počne s pranjem zuba sa zubnom pastom koja sadrži fluor. Stavite samo malo paste na četku – kao djetetov nokat malog prsta. Prati treba i jutrima i večerima. Neka Vam dijete uvijek zaspe sa čistim zubima.
- Naviknite svoje dijete da pije vodu. Slatka pića uzrokuju karies (rupe u zubima), zato u bočici s dudom imajte samo vodu ili nezašećerenu kašicu [välling].
- Kada vam dijete bude cirka 1 godinu dobro došli ste na prvi besplatni pregled kod Opće njega zuba. Mi ćemo Vam se javiti! Ako već sada imate neko pitanje rado nam se javite.

Engelska

## This brochure is about your child's first teeth.

The National Dental Service would like to give you some tips to ensure your child's teeth remain healthy.

- When your child gets his/her first tooth it's time to begin brushing with toothpaste containing fluoride. Only put a little toothpaste on the brush – about the size of the nail on your child's little finger. Brush in the morning and evening. Always make sure your child goes to sleep with clean teeth.
- Get your child used to drinking water. Sweet drinks cause caries (holes in the teeth). You should therefore only have water or a baby formula without sugar in the baby's feeding bottle.
- When your child is about one year old, you will be invited along for your first visit to the Public Dental Service. We will get in touch with you and it's free of charge. If you have any questions before then, please feel free to contact us.