

Serbokratiska - Med barn i magen

## Budućoj mami

### S djetetom u trbuhu

- Vi nemate lošije zube zato što ste u drugom stanju ali desni Vam mogu nateći i mogu lakše da krvare. Ipak ih perite četkicom, blago i oprezno.
- Jedan dio žena koje čekaju dijete češće se zažele nečeg nego inače, druge osjećaju mučninu i mogu jesti samo po malo ali često. Neke povraćaju. Sve to znači dodatno opterećenje za zube.



### Jedite i pijte zdravo

- Što češće jedete i pijete to je veći rizik za karijes.
- Dobro je dan započeti jednim korisnim doručkom od kojeg ćete biti siti.
- Jedite ručak, večeru i dva međuobroka tokom ostatka dana.
- Voda iz slavine najbolje je piće.

### Očistite

- Perite zube četkom za zube i zubnom pastom sa fluorom i jutrom i večerima. Vodite uvijek računa da zaspete s čistim zubima.

### Upotrebljavajte zubnu pastu sa fluorom

- Fluor čini zube jačima i može utjecati na karies da nestane, a također i da izliječi male površinske rupe.
- Zubna pasta sa fluorom potrebna je od prvog zuba i cijeli ostatak života.

### Zubi malog djeteta

- Zubi se formiraju već u majčinom trbuhu.
- Prvi djetetov zub obično počne provirivati tokom druge polovine godine.
- Kada prvi zub dođe, perite ga oprezno četkicom s malo dječje paste za zube.
- Mlječni zubi imaju tanju caklinu nego što imaju stalni zubi, zato mala djeca lakše od odraslih dobivaju rupe u zubima.
- Stvorite naviku da dijete zaspje sa čistim zubima.
- Dajte samo dječju hranu i vodu u bočici s dudom.

Svenska - Med barn i magen

## Till den blivande mamman

### Med barn i magen

- Du får inte sämre tänder för att du är med barn, men tandköttet kan svullna och ha lättare för att blöda. Borsta mjukt och försiktigt ändå.
- En del som väntar barn är oftare än annars sugen på något, andra mår illa och kan bara äta lite, fast ofta. Några kräks. Allt innebär extra belastning på tänderna.



### Ät och drick sunt

- Ju oftare du äter och dricker ju större blir risken för karies.
- Bra är att börja dagen med en nyttig frukost som du blir mätt på.
- Ät lunch, middag och två mellanmål under resten av dagen.
- Vatten ur kranen är den bästa drycken.

### Gör rent

- Borsta tänderna med tandborste och fluortandkräm både morgon och kväll. Se alltid till att somna med rena tänder.

### Använd fluortandkräm

- Fluor gör tänderna starkare och kan få karies att avstanna, till och med läka små ytliga hål.
- Tandkräm med fluor behövs från första tanden och hela livet ut.

### Det lilla barnets tänder

- Tänderna bildas redan i mammas mage.
- Barnets första tand brukar titta fram under andra halvåret.
- När första tanden kommer, borsta försiktigt med lite barntandkräm.
- Mjölktänder har tunnare emalj än permanenta tänder, små barn får därför lättare hål i tänderna än vuxna.
- Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.
- Ge bara välling eller vatten i nappflaska.