

Persiska - Med barn i magen

خطاب به مادران آینده

در دوران بارداری

- دندانهای شما بخاطر بارداری خراب نمی شوند، ولی ممکن است لثه ورم کرده و براحتی خونریزی کند. با اینهمه دندانهایتان را نرم و با احتیاط مسواک بزنید.
- برخی از زنان حامله یک چیزی را بیش از سابق هوس می کنند و برخی دیگر دچار حالت تهوع می شوند و اصلاً نمی توانند غذا بخورند. بعضی ها استفراغ می کنند. همه این موارد یک فشار اضافی به وضعیت دندانها وارد می کنند.

به روش صحیح بخورید و بیاشامید

- هرچه دفعات بیشتری بخورید و بیاشامید خطر پوسیدگی دندانها بیشتر می شود.
- خوب است روز را با صبحانه ای شروع کنید که شما را سیر کند.
- طی بقیه روز نهار، شام و دو وعده بین غذا بخورید.
- آب لوله کشی بهترین نوشیدنی است.

تمیز کنید

- دندانهایتان را با مسواک و خمیردندان دارای فلئور دارای صبح و شب مسواک کنید. همیشه با دندانهای تمیز بخواهید.

از خمیردندان دارای فلئور استفاده کنید

- ماده فلئور دندانها را تقویت می کند جلوی پوسیدگی دندانها را میگیرد و حتی سوراخهای کوچک سطحی را نیز ترمیم می کند.
- خمیردندان دارای فلئور از وقتی اولین دندان در می آید تا پایان عمر لازم است.

دندانهای کودکان خردسال

- دندانهای جنین در شکم مادر بوجود می آیند.
- اولین دندان کودک معمولاً طی ششماه دوم بیرون می آید.
- وقتی اولین دندان بیرون آمد، با احتیاط و کمی خمیردندان کودک آنرا مسواک بزنید.
- مینای دندانهای شیری از دندانهای دائمی نازکتر است، از اینرو دندانهای کودکان خردسال راحتتر از بزرگسالان دچار پوسیدگی می شوند.
- کودک را عادت بدهید که با دندانهای تمیز بخواهد.
- با شیشه پستانک فقط فرنی (välling) یا آب به کودک بدهید.

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.