

Rumänska - Med barn i magen

Către viitoarele mame

În timpul gravidității

- Nu ți se strică dinții pentru că porți o sarcină, dar gingiile se pot umfla și sângerează mai ușor. Spală-te oricum ușor pe dinți și cu atenție.
- Unora dintre femeile gravide le este poftă de câte ceva, mai mult decât înainte, altele se simt rău și mănâncă puțin, dar des. Altele vomită. Toate aceste lucruri sunt o povară în plus pentru dantură.

Mănâncă și bea lichide cu măsură

- Cu cât mai des mănânci sau bei lichide cu atât mai mult crește riscul de a face carii.
- Este bine să începi ziua cu un mic dejun sănătos după care să te simți sătul.
- Mănâncă prânzul, masa de seară și două mese mai mici între aceste mese principale în restul zilei.
- Apa de la robinet este cel mai bun lichid de băut.

Dinți curați

- Spală-te pe dinți cu perie și pastă de dinți cu fluor, dimineața și seara. Este foarte important să te culci cu dinții curați.

Folosește pastă de dinți cu fluor

- Fluorul întărește dinții și poate stagna dezvoltarea cariilor. Fluorul vindecă chiar și cariile mici superficiale.
- Pasta de dinți cu fluor trebuie folosită toată viața, de la primul dințișor al copilului.

Dinții micuțului tău/micuței tale

- Dantura copilului începe să se formeze înainte ca bebelușul să se nască.
- Primul dințișor obișnuiește să iasă în a doua jumătate a primului an de viață.
- Când a ieșit primul dințișor, spală-l ușor cu puțină pastă de dinți pentru copii.
- Dinții de lapte au emailul mai subțire decât dinții permanenți și de aceea cariile apar mai repede la copiii mici decât la adulți.
- Obișnuiește copilul să se culce cu dinții curați.
- Dă-i doar välling sau apă în biberon.

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.