

Ryska - Med barn i magen

Будущим мамам

Для беременных

- Зубы во время беременности не ухудшаются, но десны могут опухать и кровоточить. В любом случае, зубы следует чистить осторожно, мягкими движениями.
- У некоторых беременных чаще появляется тяга к какой-либо еде, других тошнит, и они могут есть понемногу, но часто. У некоторых – рвота. Все это создает дополнительную нагрузку на зубы.

Правильно питайтесь и пейте

- Чем чаще вы едите и пьете, тем выше риск возникновения кариеса.
- День желательно начинать с сытного и полезного завтрака.
- В течение оставшегося дня пообедайте, поужинайте и два раза перекусите.
- Вода из-под крана – лучший напиток.

Чистка зубов

- Чистите зубы зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой утром и вечером. Важно всегда чистить зубы перед сном.

Используйте фторсодержащую зубную пасту

- Фтор укрепляет зубы, может остановить кариес, и даже заживляет маленькие поверхностные дырки.
- С появления первого зуба и на протяжении всей жизни необходимо использовать фторсодержащую зубную пасту.

Зубы маленького ребенка

- Зубы формируются уже у мамы в животе.
- Первый зуб, как правило, появляется во второй половине года.
- Когда появится первый зуб, чистите его осторожно с небольшим количеством детской зубной пасты.
- У молочных зубов более тонкая эмаль, чем у постоянных. Поэтому у маленьких детей кариес возникает легче, чем у взрослых.
- Возьмите за привычку чистить ребенку зубы перед сном.
- Давайте молочную смесь или воду только в бутылочке для кормления.

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.
- Mjölktaänder 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.