

Ryska

## Информация о первых зубах вашего ребенка.

Государственная стоматологическая служба хотела бы дать вам несколько советов о том, как сохранить зубы ребенка здоровыми.

- Зубы ребенку надо начинать чистить с момент появления первого зуба. Чистить надо зубной пастой со фтором. Нанесите на щетку совсем немного зубной пасты - размером с ноготь мизинца ребенка. Чистить надо утром и вечером. Всегда чистите ребенку зубы перед сном.
- Приучайте ребенка пить воду. Сладкие напитки вызывают кариес (дырки в зубах), поэтому в бутылочке вашего ребенка должна быть только вода или несладкая молочная смесь.
- Когда ребенку исполнится 1 год, вас пригласят на бесплатный первый визит в государственную стоматологическую клинику. Мы с вами свяжемся! Если у вас возникли вопросы уже сейчас, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться к нам.

---

## Den här informationen 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 fluoridtandkräm. 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.