

## Den här broschyren 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 fluor-tandkräm. 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.



Rumänska

## Această broșură se referă la primii dinți ai copilului tău.

Asistența stomatologică populară dorește să-ți dea unele sfaturi pentru ca, copilul tău să-și păstreze dinții sănătoși.

- Când apare primul dinte al copilului tău, e timpul să începeți să-i spălați dinții cu pastă de dinți cu fluor. Puneți doar puțină pastă de dinți pe periută – ca si unghia degetului mic al copilului. Spălați-i dinții dimineața și seara. Lăsați întotdeauna copilul să adoarmă cu dinții curați.
- Obişnuiește-ți copilul să bea apă. Băuturile dulci cauzează carii (găuri în dinți). De aceea, pune doar apă sau lapte praf neîndulcit în sticla cu biberon.
- Când copilul împlinește un an, sunteți bineveniți la primă vizită gratuită la Asistența stomatologică populară. Vă vom contacta! Dacă aveți întrebări de pe acum, sunteți binevenit să ne contactați.

Somaliska

## Qoraalkani wuxuu ka hadlayaa ilkaha cusub ee ilmahaaga.

Daryeelka ilkaha dadweynaha ayaa kaala talinaya sidii ilkaha ilmahaagu u caafimaad qabi lahaayeen.

- Marka ilmahaagu helo iliga koowaad ayey tahay inaad ilkaha ugu cadaydo dawada cadayga ee foloorka. Wax yaroo dawadaa mari cadayga – in la eg cidida faryarta ilmaha. U cadey ilmaha aroortii iyo fiidkii. Seexi caruurta iyagoo ilkahoodu nadiif yihiin.
- Bar cabitaanka biyaha ilmahaaga. Cabitaanka macaan wuxuu ilkaha u keenaa dalool, Markaa ilmaha biyo ama mashaariyo aan maceyn oo kaliya ugu shub quraaradda.
- Marka ilmahaagu gaaro 1 sanad qiyaastii noogu keen daryeelka ilkaha dadweynaha oo lacag la'aan ah. Waan kula soo xiriiri doonaa! Haddii aad haddan su'aalo qabtana nala soo xiriir.

Turkiska

## Bu broşür ilk dişlerini çıkaran çocuğunuzla ilgilidir.

Halk Diş Sağlığı Kliniği çocuğunuzun dişlerinin sağlıklı kalması için bazı tavsiyelerde bulunmayı istemektedir.

- Çocuğunuz ilk dişini çıkardığında dişleri florlu diş macunu ile fırçalamaya başlamanın zamanı gelmiştir. Fırçaya az miktarda, çocuğunuzun küçük parmak tırnağı kadar diş macunu sürünüz. Dişleri sabahleyin ve akşamları fırçalayınız. Çocuğunuz her zaman temiz dişlerle uykuya dalsın.
- Çocuğunuz su içmeye alıştıranız. Tatlı içecekler çürüğe (dişlerin delinmesi) yol açar. Bu nedenle çocuğunuzun biberonunda sadece su veya şeker katkısı olmayan mama (välling) bulundurunuz.
- Çocuğunuzun dişleri bir yaşına yakın yapılacak ilk ziyarette ücretsiz olarak Halk Diş Sağlığı Kliniği tarafından muayene edilir. Bu ziyaret için kliniğe davet edilirsiniz. Soracağınız bir husus varsa bizi şimdiden de arayabilirsiniz.