

Thailändska – Med barn i magen

สำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นแม่

เมื่อมีเด็กอยู่ในครรภ์

- สุขภาพฟันของท่านไม่แยลงเมื่อท่านตั้งครรภ์, แต่เหงือกอาจบวม และมีเลือดออกได้ง่าย แปรงฟันเบาๆ และ แปรงอย่างระมัดระวัง
- บ่อยครั้งที่หญิงมีครรภ์บางคนอยากรับประทานบางสิ่งบางอย่าง, บางคนมีอาการคลื่นเหียน และอาจรับประทานได้เล็กน้อย, แต่บ่อยครั้ง บางคนอาเจียนทุกอย่างที่กล้วมาล้วนแต่เป็นภาระต่อฟันเป็นพิเศษ

รับประทาน และ ดื่มน้ำในสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

- ท่านรับประทานและดื่มน้ำมากเท่าใด ก็เสี่ยงต่อฟันผุมากขึ้นเท่านั้น
- เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ซึ่งทำให้ท่านอิ่ม
- รับประทานอาหารกลางวัน, อาหารเย็น และ อาหารว่างสองครั้ง ในเวลาที่เหลือของวันนั้น
- น้ำจากก๊อกเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด

ทำความสะอาด

- แปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน และ ยาสีฟันฟลูออไรด์ ทั้งเช้าและกลางคืน ดูแลให้แน่ใจเสมอว่าเข้านอนด้วยฟันที่สะอาด

ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์

- ฟลูออไรด์ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น และระงับฟันผุ, แม้กระทั่งรักษาหลุมที่ต้นขนาดเล็กอีกด้วย
- ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์จำเป็นต่อฟันตั้งแต่ฟันซี่แรกไปจนตลอดชีวิต

ฟันของเด็กเล็ก

- ฟันเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์ของมารดา
- ปกติฟันซี่แรกของเด็กจะขึ้นมาในช่วงครึ่งหลังของปี
- เมื่อฟันซี่แรกขึ้นมา, แปรงอย่างระมัดระวังด้วยยาสีฟันสำหรับเด็กนิดหน่อย
- ฟันน้ำนมมีชั้นเคลือบฟันบางกว่าฟันแท้, จึงเกิดหลุมที่ฟันของเด็กเล็กได้ง่ายกว่าของผู้ใหญ่
- ทำให้เป็นนิสัยที่จะให้เด็กนอนหลับด้วยฟันที่สะอาด
- ให้แค เว็ลลิง (välling) หรือน้ำใส่ขวดนมเท่านั้น (เว็ลลิง välling คือ อาหารที่มีส่วนผสมหลักของ แป้ง น้ำหรือน้ำนม ที่นำมาต้มแบบใสๆ)

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.