

Turkiska - Med barn i magen

Müstakbel anneye

Bebek beklerken

- Bebek beklediğiniz için diş sağlığınız daha kötüye gitmez. Bununla birlikte diş etlerinde şişme oluşması ve diş etlerinin daha kolay kanamaya başlaması mümkündür. Ancak dişlerinizi hafifçe ve dikkatli bir şekilde fırçalamaya devam ediniz.
- Bebek bekleyen bayanların bazılarının olduğundan fazla canları daha sık bir şeyler çeker. Diğer bazı bayanların mideleri bulanır ve az, fakat sık sık yemek yerler. Bazı bayanlar ise kusar. Bütün bunlar dişlere ekstra yüklenilmesi anlamına gelir.

Sağlığa yararlı yiyin ve için

- Ne kadar sık yer ve içerseniz dişlerinizin çürüme riski o kadar artar.
- Güne karnınızın doyacağı faydalı bir sabah kahvaltısıyla başlayınız.
- Günün geri kalan kısmında, öğle yemeği, akşam yemeği ve iki kez de hafif bir şeyler yiyiniz.
- En iyi içecek musluk suyudur.

Temiz tutunuz

- Dişlerinizi diş fırçası ve florlu diş macunu ile hem sabah, hem akşam fırçalayınız. Dişleriniz fırçalanmış olarak uyuyunuz.

Florlu diş macunu kullanınız

- Flor dişleri güçlendirir. Dişin çürümeye devam etmesini durdurabilir ve hatta küçük sathi delikler yok eder.
- İlk diş çıkarılmasından sonra ve yaşam boyunca florlu diş macunu gereklidir.

Küçük çocuğun dişleri

- Dişler daha bebek anne karnındayken çıkmaya başlar.
- Çocuğun ilk dişi kendisini çoğunlukla ilk altı aydan sonraki altı ay dönem içinde gösterir.
- İlk diş çıktığında dikkatli bir şekilde az miktarda çocuklara mahsus diş macunu ile fırçalayınız.
- Süt dişleri mine tabakası daimi dişlerin mine tabakasından daha incedir. Bu nedenle küçük çocukların dişleri yetişkinlerin dişlerine kıyasla daha kolay çürür.
- Çocuğun dişleri temiz uykuya dalmasını alışkanlık haline getiriniz.
- Biberonla sadece su veya çocuk maması (välling) veriniz.

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.