

Ukrainska - Med barn i magen

Для майбутньої матері

З дитиною під серцем

- Вагітність не впливає на стан зубів, але ваші ясна можуть набухати і легше кровоточити. У будь-якому випадку чистіть зуби м'яко і обережно.
- Деякі вагітні частіше, ніж зазвичай, хочуть якоїсь певної їжі, інші відчувають нудоту і можуть їсти маленькими порціями, але часто. Деякі блюють. Все це означає додаткове навантаження на зуби.

Здорове харчування

- Чим частіше ви їсте і п'єте, тим більший ризик розвитку карієсу.
- Добре починати день зі здорового і ситного сніданку.
- Протягом решти дня їжте обід, вечерю і два перекуси.
- Вода з-під крана — кращий напій.

Чистіть зуби

- Чистіть зуби щіткою і пастою з фтором вранці і ввечері. Завжди лягайте спати з чистими зубами.

Використовуйте зубну пасту з фтором

- Фтор зміцнює зуби і може зупинити розвиток карієсу і навіть загоїти невеликі поверхневі дірки.
- Зубна паста з фтором необхідна від першого зуба і протягом усього життя.

Зуби маленької дитини

- Зуби формуються, коли дитина ще знаходиться в животі матері.
- Перший зуб у дитини зазвичай з'являється в другій половині першого року життя.
- Коли з'явиться перший зуб, акуратно чистіть його невеликою кількістю дитячої зубної пасти.
- У молочних зубів емаль тонша, ніж у корінних, тому у маленьких дітей дірки в зубах утворюються легше, ніж у дорослих.
- Заведіть звичку укладати дитину спати з чистими зубами.
- Давайте тільки дитячу суміш або воду в пляшці.

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.