

Engelska – Graviditet och munhälsa

Pregnancy and oral health

The teeth of small children

Children's milk teeth are already formed while they are in their mother's stomach. A child's first tooth usually appears when they are between six months and one year old. When their first tooth appears, you should use a small, soft children's toothbrush and a toothpaste containing fluoride made specifically for the youngest children. Take some toothpaste, as much as will fit on your child's little fingernail. Get into the habit of putting your child to sleep with cleanly brushed teeth. You should only give formula or water through a bottle.

The teeth of the mother

Being pregnant doesn't automatically make your teeth worse, but things may happen along the way that can affect your oral health. The gums, like other mucous membranes in the body, can become more sensitive, swollen and prone to bleeding because of hormonal changes. It may be painful, but try to keep brushing as usual – softly and gently. Some people who are pregnant get hungry more often than usual, others feel sick and/or vomit or eat a little at a time but often. All this puts more strain on the teeth. Try to remember not to eat foods that are very sugary or acidic, as this triggers acid attacks that can damage your teeth. If you eat something at night, remember to brush your teeth one more time afterwards. Frequent bouts of acid reflux or vomiting can corrode your teeth. To reduce the risk of this type of corrosion, you can rinse your mouth with water and/or a mouthwash containing fluoride. Avoid brushing your teeth immediately after vomiting as this damages your teeth.

Make it a habit to

- brush your teeth with a fluoride toothpaste every morning and evening
- go to sleep with cleanly brushed teeth
- let your teeth rest for at least two hours between eating and/or drinking
- drink water when you are thirsty. Water is always fine to drink, even when your teeth are resting.

Another good habit that is always recommended, but perhaps even more so during pregnancy, is to remember to clean between your teeth daily with an interdental brush, toothpick and/or floss. Gums are particularly sensitive during pregnancy, and the risk of developing gingivitis or in some cases periodontitis is slightly increased. To prevent this, it is important that you brush softly and gently near the gum line and clean in the areas between the teeth.

Welcome!

Welcome to Folktandvården Online, our digital clinic!

If you or your child have an emergency or any questions, you can easily and conveniently meet with a dentist through a video call and get help and advice remotely. Visit Folktandvården Online on your computer or download the app "Vård och hälsa - VGR" from App Store or Google Play on your mobile phone or tablet.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik

Svenska - Graviditet och munhälsa

Graviditet och munhälsa

Det lilla barnets tänder

Barns mjölk tänder bildas redan i mammas mage. Barnets första tand brukar titta fram när barnet är mellan ett halvår och ett år. Från och med att första tanden kommer, använd en liten mjuk barntandborste och en fluoridtandkräm som är anpassad för de allra minsta. Ta lite tandkräm, så mycket som ryms på barnets lillfingernagel. Ta för vana att barnet somnar med rena tänder. Ge bara välling eller vatten i nappflaska.

Mammans tänder

Du får inte sämre tänder för att du är gravid, men saker händer som kan påverka munhälsan. Tandköttet, liksom kroppens övriga slemhinnor, kan på grund av hormonomställning bli känsligare, svullna och ha lättare för att blöda. Det kan göra ont, men trots det – fortsätt borsta som vanligt – mjukt och försiktigt. En del som är gravida är oftare än annars sugna på något, andra mår illa och/eller kräks eller kan bara äta lite fast ofta. Allt detta innebär extra belastning på tänderna. Försök då att tänka på att inte äta produkter som innehåller socker eller är väldigt sura eftersom det startar syraattacker som skadar tänderna. Om du äter något på natten, kom ihåg att borsta tänderna en extra gång efter det. Får du sura uppstötningar eller kräks ofta kan det ge frätskador på tänderna. För att minska risken för frätskador kan du skölja munnen med vatten och/eller med munskölj som innehåller fluorid. Undvik att borsta tänderna direkt efter kräkning då det skadar tänderna.

Gör det till en vana att

- borsta tänderna med fluoridtandkräm morgon och kväll
- somna med rena tänder
- låta tänderna vila i minst två timmar mellan gångerna du äter eller dricker
- dricka vatten vid törst. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

Ytterligare en god vana som alltid rekommenderas, men kanske extra mycket under en graviditet, är att tänka på att dagligen göra rent mellan tänderna med till exempel mellanrumsborste, tandsticka och/eller tandtråd. Tandköttet är extra känsligt under en graviditet och risken för att utveckla tandköttsinflammation (gingivit) eller i vissa fall en begynnande tandlossning (parodontit) är något förhöjd. För att motverka detta är det viktigt att mjukt och försiktigt borsta nära tandköttskanten samt att göra rent mellan tänderna.

Välkommen!

Välkommen till Folktandvården Online, vår digitala klinik!

Om du eller ditt barn drabbas av akuta besvär eller om ni har frågor, kan ni enkelt och smidigt träffa en tandläkare i videosamtal och få hjälp och råd på distans. Besök Folktandvården Online på din dator eller ladda ner appen "Vård och hälsa - VGR" från App Store eller Google Play på din mobil eller surfplatta.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik