

Persiska – Graviditet och munhälsa

بارداری و بهداشت دهان

دندان‌های کودک خردسال

دندان‌های شیری کودک از پیش و در شکم مادر ساخته می‌شوند. اولین دندان کودک معمولاً بین شش ماهگی تا یک سالگی بیرون می‌آید. وقتی اولین دندان بیرون می‌آید از یک مسواک نرم مخصوص کودکان و خمیر دندان دارای فلئور و مناسب برای نوزادان استفاده کنید. کمی خمیر دندان بزنید، آنقدر که به اندازه بند انگشت کوچک کودک باشد. فرزندتان را عادت بدهید که با دندان‌های تمیز بخوابد. فقط آب یا فرنی بدون قند در بطری پستانک دار به کودک بدهید.

دندان‌های مادر

بخاطر بارداری وضعیت دندان‌های شما وخیم نمی‌شود، ولی اتفاقاتی می‌افتد که روی بهداشت دهان و دندان شما تأثیر می‌گذارد. لثه، همانند سایر مخاط‌های بدن، بخاطر تغییرات هورمونی حساس‌تر شده، متورم می‌شود و راحت‌تر خونریزی می‌کند. ممکن است احساس درد کنید، ولی با اینهمه به مسواک زدن طبق معمول ادامه دهید و نرم و با احتیاط مسواک بزنید. برخی از بارداران اغلب بیش از پیش نسبت به چیزی هوس دارند (ویار دارند)، برخی دیگر حالت تهوع دارند و یا استفراغ می‌کنند یا کم‌ولی به دفعات غذا می‌خورند. همه اینها فشار فوق‌العاده‌ای به دندان‌ها وارد می‌کند. در اینگونه موارد سعی کنید از فرآورده‌های دارای قند یا خیلی ترش پرهیز کنید چون اینگونه مواد حمله‌های اسیدی ایجاد می‌کنند که به دندان‌ها صدمه می‌زند. اگر شب هنگام چیزی می‌خورید بخاطر داشته باشید که پس از خوردن یک مرتبه دیگر مسواک بزنید. اگر ترشای معده/گلو داشته باشید یا اغلب استفراغ کنید دندان‌هایتان فرسوده می‌شوند. برای کاهش خطر فرسودگی دندان‌ها دهان خود را با آب و/یا مایع شستشوی دهان که دارای فلئور باشد آبشویی کنید. از مسواک زدن دندان‌ها بلافاصله پس از استفراغ خودداری کنید چون اینکار به دندان‌ها صدمه می‌زند.

عادت کنید که همیشه

- مسواک زدن دندانها با خمیر دندان دارای ماده فلئور صبح و شب
- با دندان‌های تمیز بخوابید
- بگذارید دندان‌هایتان بین دفعات خوردن و آشامیدن دست کم دو ساعت استراحت کنند
- هنگام احساس تشنگی آب بنوشید. نوشیدن آب همیشه مناسب است، حتی وقتی دندان‌ها در استراحت باشند.

یک عادت خوب که همیشه توصیه می‌شود، ولی شاید در دوران بارداری فوق‌العاده بیشتر توصیه شود آنست که بخاطر داشته باشید که هر روز بین دندان‌ها را بطور مثال با بُرس بین‌دندانی، خلال دندان و یا نخ دندان تمیز کنید. لثه در دوران بارداری فوق‌العاده حساس است و احتمال دارد دچار التهاب لثه (ژنژیویت) بشوید یا در برخی موارد احتمال آغاز لقی دندان (پارادونتیت) کمی افزایش یابد. برای پیشگیری از بروز این موارد مهم است که نزدیک به لبه لثه نرم و با احتیاط مسواک زده و بین دندان‌ها را تمیز کنید.

خوش آمدید!

به درمانگاه دندانپزشکی همگانی آنالین، کلینیک دیجیتال ما خوش آمدید!

اگر شما یا فرزندتان دچار ناراحتی‌های اضطرابی بشوید یا سوالاتی داشته باشید می‌توانید به راحتی و آسانی با یک دندانپزشک مکالمه ویدیویی داشته باشید و از راه دور کمک و مشاوره دریافت کنید. از دندانپزشکی همگانی آنالین در کامپیوتر خود بازدید کنید یا اپ/برنامک موسوم به "درمان و تندرستی - VGR" را از "اپ استور" App Store یا "گوگل پلی" Google Play در موبایل یا تبلت خود بارگیری (دانلود) کنید.

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