

Arabiska – Graviditet och munhälsa

## الحمل وصحة الفم

### أسنان الطفل الصغير

تشكل أطفال الأسنان اللبنية منذ أن يكون الجنين في بطن أمه. وعادةً ما يظهر أول سن عند الطفل عندما يبلغ عمره ما بين ستة أشهر وسنة واحدة. واعتباراً من ظهور أول سن، استخدم فرشاة أسنان للأطفال صغيرة وطرية مع معجون أسنان غني بالفلوريد يتناسب مع الأطفال الرضع. ضعي قليلاً من المعجون على الفرشاة، كمية بقدر ظفر خنصر طفلك. تعوّدي أن تكون أسنان طفلك نظيفة عندما ينام. لا تقدي له سوى العصيدة أو الماء في زجاجة الإرضاع.

### أسنان الأم

لن تصبح أسنانك أسوأ لأنك حامل، ولكن تحدث أشياء قد تؤثر على صحة الفم. إذ قد تصبح اللثة - كما الأغشية المخاطية الأخرى في الجسم - أكثر حساسية وتنتفخ وتزف على نحو أسرع بسبب التغييرات الهرمونية. وقد تسبب ألمًا، ولكن مع ذلك استمري باستخدام الفرشاة كالمعتاد؛ بلطف وحذر. بعض الحوامل يشتهن تناول طعام معين أكثر من المعتاد، وبعضهن يشعرن بالغثيان و/أو يتقيأن ولا يستطعن أن يأكلن إلا القليل ولكن على فترات متقاربة أكثر. وكل ذلك يسبب عبئاً إضافياً على الأسنان. وحاولي في تلك الفترة ألا تأكلي المنتجات التي تحتوي على سكر أو شديدة الحموضة، لأنها تسبب هجمات من الحموضة التي تؤذي الأسنان. وإذا أكلت شيئاً في الليل فتذكّري تنظيف أسنانك بالفرشاة مرة أخرى بعد ذلك. وإذا كانت تصيبك عادةً ارتجاعات حمضية أو تقيؤات فقد يسبب ذلك اهتراء الأسنان. وللحدّ من اهتراء الأسنان يمكنك المضمضة بالماء و/أو غسول الفم الذي يحتوي على الفلوريد. تجنّبي تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد التقيؤ مباشرة لأن ذلك يؤذي الأسنان.

### اجعلي ما يلي عادةً لديك

- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون الغني بالفلوريد صباحاً ومساءً
- أن تنامي وأسنانك نظيفة
- أن تدعي الأسنان ترتاح لمدة ساعتين على الأقل بعد الأكل أو الشرب
- أن تشربي الماء عندما تعطشين. علماً بأنه لا بأس من شرب الماء دائماً، حتى أثناء راحة الأسنان.

هناك عادة جيدة أخرى ننصح بها دائماً، ولكن ربما أكثر أثناء الحمل، وهي أن تتذكّري تنظيف ما بين الأسنان يومياً بواسطة فرشاة، مثل الفرشاة المخصصة لتنظيف ما بين الأسنان و/أو عود تنظيف الأسنان و/أو خيط تنظيف الأسنان. حيث إن اللثة تكون حساسة أكثر أثناء الحمل، ويزداد احتمال الإصابة بالتهاب اللثة أو بداية تقلُّل الأسنان (تنكُّس دواعم السن) في حالات معينة. ولمنع حدوث ذلك فإنه من المهم أن تفرشي أسنانك بلطف وبحذر بالقرب من حافة اللثة وأن تنظفي ما بين الأسنان.

### أهلاً بك!

نرحب بك في نظام رعاية الأسنان الشعبي عبر الإنترنت، عيادتنا الرقمية!

إذا تعرّضت لمتاعب طارئة أنت أو طفلك أو إذا كانت لديك أسئلة، فيمكنك بكل بساطة وسهولة أن تلتقي بطبيب أسنان عن طريق محادثة بالفيديو وأن تلتقي المساعدة والنصائح عن بُعد. زوري نظام رعاية الأسنان الشعبي عبر الإنترنت بواسطة الحاسوب أو قومي بتحميل تطبيق الرعاية والصحة "Vård och hälsa - VGR" من (App Store) أو (Google Play) في هاتفك الجوال أو في لوح تصفّح الإنترنت.

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