

Somaliska – Graviditet och munhälsa

Uurka iyo caafimaadka afka

Ilkaha ilmaha yar

Ilko-caanoodka carruurta ayaa horeba ugu samaysma uurka hooyada. Iligu ugu horreeya ee ilmuhu wuxuu badanaa soo baxaa marka ilmuhu u dhexeeyo lix bilood ilaa hal sano. Laga bilaabo iliga ugu horreeya, waxaad isticmaashaa caday caruureed yar oo jilicsan iyo daawada cadayga ee fluorid-ka ah oo ku habboon carruurta aadka u yaryar. Qaado xoogaa dawada cadayga ah, in la eg ciddiyaha farta yar ee ilmaha. Caado ka dhigo in ilmuhu ku seexo ilko nadiif ah. Kaliya sii caanaha la qaso ama biyo kuna sii masaasadda.

Ilkaha hooyada

Ilkaha kuma xumaanayaan maadaama aad leedahay uur, laakiin waxaa dhaca waxyaabo saameyn kara caafimaadka afkaaga. Ciridka, sida xuubabka kale ee jidhka, waxay noqon karaan kuwo dareen badan, barara oo si fudud u dhiig baxa isbeddellada hormoonnada awgood. Way ku xanuuni kartaa, laakiin xitaa - sii wad cadayashada sidii caadiga ahayd - si tartiib ah oo jilicsan. Qaar ka mid ah kuwa uurka leh waxay u gaajoodaan si ka badan sidii caadiga ahayd, qaar kalena waxay dareemaan jirro iyo/ama matag ama waxay cuni karaan oo keliya in yar, laakiin joogto ah. Waxaas oo dhan waxay ka dhigan tahay culays dheeraad ah oo ku yimaada ilkaha. Isku day inaad ka fikirto inaad cunin wax ay ku jiraan sonkor ama aysiidh aad u badan sababtoo ah tani waxay keentaa weeraro aysiidh ah oo waxyeelo u geysta ilkaha. Haddii aad wax cunto habeenkii, xasuuso inaad si xeeldheer u cadayado markaa ka dib. Haddi aad hesho laab-jeex ama matag marar badan, waxa ay dhaawac u geysan kartaa ilkaha. Si loo yareeyo khatarta dhaawaca aysiidhka, waxaad ku luqluqan kartaa biyo iyo/ama biyo af-luqluqasho oo ay ku jirto fluoridka. Iska ilaali inaad cadaydo isla markiiba matagga kadib, maxaa yeelay waxay dhaawacaysaa ilkaha.

Caado ka dhigo in

- subax iyo habeenba ilkahaaga ku caday dawada cadayga ee fluorid-ka leh
- ku seexato ilko nadiif ah
- Ilkahaaga ha nastaan ugu yaraan laba saacadood inta u dhaxaysa wakhtiyada aad wax cunayso ama cabto
- biyo cab marka aad harraadsan tahay. Biyaha had iyo jeer way fiican yihiin in la cabbo, xitaa marka ilkuhu nasanayaan.

Caado kale oo wanaagsan oo had iyo jeer laguula talinaaya, laakiin laga yaabee xitaa si ka sii badan inta uurka lagu jiro, waa in la xasuusto in la nadiifiyo ilkaha dhexdooda maalin kasta, tusaale ahaan, burushka loogu talo galay ilkaha dhexdooda, cadayga iyo/ama ilko qoriga. Ciridka ayaa aad xasaasi u ah xilliga uurka iyo khatarta ah in uu ku dhaco caabuqa cirridka (ciridka) ama xaaladaha qaarkood bilowga ilko luminta (cudurka cirridka) ayaa wax yar kordha. Si taas looga hortago, waxaa muhiim ah in si tartiib ah oo taxadar leh loo cadayo meelaha u dhow geesaha cirridka iyo in la nadiifiyo ilkaha dhexdooda.

Soo dhawoow!

Ku soo dhawoow daryeelka ilkaha ee khadka internetka tooska ah, rugtayada dhijitaalka ah!

Haddii aad adiga ama ilmahaagu aad la kulantaan dhibaatooyin degdeg ah ama haddii aad wax su'aalo ah qabtaan, waxaad si fudud oo dhib lahayn ula kulmi kartaan dhakhtarka ilkaha adigoo isticmaalaya wicitaan fiidiyow ah waxaadna heli kartaa caawimo iyo taloyin si fogaan arag ah. Booqo daryeelka ilkaha ee khadka internetka tooska ah adigoo isticmaalaya kombayutarkaaga ama ka soo dejiso app-ka "Vård och hälsa - VGR" App Store-ka ama Google Play adigoo isticmaalaya taleefonkaga gacanta ama tablet-kaaga.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik

Svenska - Med barn i magen

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 fluorid tandkräm 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 fluorid tandkräm 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