

Somaliska – Om mjölkttänder

Ku saabsan ilko-caanoodka ilmaha-1-2 sano

Ilko-caanood

Maxaa looga yeeraa ilko-caanood?

Waxaa jira aragtiyo dhowr ah oo ku saabsan sababta ilkaha ugu horreeya loogu yeero ilko-caanood. Tani waxay u badan tahay sababtoo ah ilkuhu waxay soo baxaan wakhtiga aad naaska nuujinayso ilmahaaga iyo inay ilkaha ilmaha ka cad yihiin markaa midabka ilkaha ee caadiga ah. Wadar ahaan, ilmuhu wuxuu helaa 20 ilkood oo ilko-caanood ah.

Dhibka laga maro helidda ilko

Caadi ahaan ilmuhu wax dhibaato ah oo weyni ma la kulmaan, laakiin afku ayaa cuncuni kara oo inta badan in inyar badan ayay dhareeraan marka ilkahu ka soo baxayaan. Waxaa kale oo dhacda in cirridku ay noqdaan kuwo jilicsan, casaan ah inayna bararsan. Markaa waxaa wanaagsanaan karta in ilmuhu si fudud loo duug-duugo ciridka, tusaale ahaan caag jilicsan ama waalidku inuu si tartiib ah cirridka ugu xoqo caday jilicsan.

Talooyin la xariira ilko faraxsan

Caado ka dhigo in

- subax iyo habeenba ku caday ilkaha ilmahaaga dawada cadayga ee fluorid-ka
- Ilmahaagu ku seexdaa isagoo ilko nadiif ah haysta
- Ilkaha ilmahaaga u oggolow inay nastaan ugu yaraan laba saacadood inta u dhaxaysa wakhtiyada ay wax cunaan ama cabbaan
- u oggolow ilmahaagu inuu cabbo biyo markuu haraadsan yahay. Biyaha had iyo jeer way fiican yihiin in la cabbo, xitaa marka ilkuhu nasanayaan.

Cadayashada ilkaha

Goorma ayay tahay in la bilaabo cadayashada ilkaha?

Marka ilmahaagu helo iligiisa ugu horreeya, waa waqtigii aad la qabadiin lahayd cadayga iyo daawada cadayga ee fluorid-ka si ciyaar-ciyaar ah. La qabadii cunuga in ilkaha la cadaydo subaxi iyo fiidkii. Caado ka dhigo in ilmuhu ku seexdo ilko nadiif ah.

Ma tahay inaad isticmaasho daawada cadayga?

Haa. Ku bilow daawada cadayga khafiifka ah ee carruurta, kaas oo ay kujirto daawada fluorid-ka, marka iliga ugu horreeya yimaado. Dusha burushka cadayga ku qaad inyar oo daawada cadayga ee fluorid-ka ah. Carruurta da'doodu ka yar tahay laba sano, daawada cadayga waa inay ahaataa qiyaas ahaan in la eg cidiyaha faraha yar ee ilmaha, iyo carruurta da'doodu tahay laba ilaa lix sano, badnaanshaha daawada cadayga waa inuu noqdaa sida cabbirka digirta oo kale. Ku caday ilkaha ilmaha subax iyo habeenba daawada cadayga ee fluorid-ka.

Waa maxay sababta loo daryeelayo ilko-caanoodka - si kastaba way dhici doonaane?

Suuska (Daloolada ilkaha) waxay u keeni karaan ilmaha ilko-xanuun iyo infekshan una horseeda ilmaha in cunto cundiisa iyo hurdadiisa ka sii darto. Ilkaha caanaha sidoo kale waa inay booskooda joogaan ilaa iliga joogtada ahi ka yimaado. Ilkaha caanaha oo caafimaad qaba waxay siinayaan ilmahaaga fursado wanaagsan oo uu ku haysto caafimaad afeed oo wanaagsan hadhow noloshiisa dambe.

Cunugaagu wuxuu u baahan yahay inuu cuno quraac, qado iyo casho iyo sidoo kale laba ilaa saddex cunto fudud maalintii. Carruurta, waxa u fiican in biyo ama caano ku cabbo cuntada. Ilkuhu waxay u baahan yihiin inay nastaan ugu yaraan laba saacadood inta u dhaxaysa wakhtiyada aad wax cunto ama cabto. Biyaha had iyo jeer way fiican yihiin in la cabbo, xitaa marka ilkuhu nasanayaan.



Sida sawirku muujinayo, way wanaagsan tahay in aad ilkahaaga ku cadaydo daawada cadayga ee fluorid-ka, taas oo la doorbidi karo quraacda ka dib, ka dibna fiidkii ka dib marka ilmahaagu ugu dambaysa oo uu wax cuno. Waxa ugu fiican ilkahaaga waa inay iyagoo nadiif ah lagu seexo. Haddii ilmahaagu haraado habeenki waqti dambe ama fiidkii, dabcan way fiicantahay in la cabbo biyo.

Suuska (Daloolada ilkaha)

Maxaad loo qaadaa suuska?

Suuska waxaa sababa bakteeriyo gaar ah oo sonkorta cuntada ku jirta u bedeli karta aashito ilkaha dhaawacda. Ilkaha dhallaanku aad bay ugu nugul yihiin suuska sababtoo ah waxay leeyihiin lakab khafiif ah. Dheeha sare ee iligga waa lakabka ugu dambeeya ee adag ee iliga. Inta u dhaxaysa xilli cunteed kasta, waxay u baahan yihiin dhawr saacadood oo ka nasasho cunto iyo cabitaan ah.

Carruurta ma cuni karaan nacnac?

Isku day in aad iska ilaaliso nacnaca iyo mac-macaanka kale ilaa inta suurtoogalka ah. Markaas ka dib, ilmuhu wuxuu cuni karaa nacnac iyo macmacaanka kale toddobaadkii hal mar - tusaale ahaan, nacnaca Sabtida.

Maxay tahay inay carruurta cabbaan?

Ilmahaaga la qabadsii cabitaanka biyaha. Cabitaannada sonkorta leh waxay sababaan suuska ilkaha. Sidaa darteed, kaliya ku hayso biyo ama raashiinka caanaha aan macaanayn dhalada ilmaha. Biyaha, oo ah haraad baabi'iyaha ugu fiican, had iyo jeer way fiican yihiin in la cabbo - xitaa inta u dhaxaysa xilliyada cuntada!

Wacan in la ogaado

Suulka ama mujuruca?

Carruurta yaryar waxay badanaa u baahan yihiin inay nuugaan. Way fiican tahay haddii ilmuhu aanu muddo dheer nuugin suulka ama mujuruca da'da dugsiga xannaanada sababtoo ah qaniinyada ayaa saameyn ku imaan karta.

Shil wuxuu u dhacaa si fudud

Haddii ilmuhu ilkaha ka dhaawacmo, la xidhiidh daryeelka ilkaha ee dadweynaha. Haddii ilig-caanoodka baxo - ha isku dayin inaad dib ugu celiso. Tani waxay dhaawac u geysan kartaa iliga joogtada ah.

Ceel la leeyahay

Haddii aad leedahay ceel adiga kuu gaar ah, waxaad ka heli kartaa tijaabo qaadiid bilaash ah oo biyaha la cabbo laga qaado si loo ogaado fluorid-ka kujiro inta uu la egyahay. La xidhiidh rugta daryeelka ilkaha ee dadweynaha ama xarunta daryeelka carruurta ee kuugu dhow si aad gacan uga hesho tijaabo qaadidda.

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 – Om mjölkttänder

Om mjölkttänder - 1 – 2 år

Mjölkttänder

Varför heter det mjölkttänder?

Det finns flera teorier om varför de första tänderna kallas för mjölkttänder. Troligen beror det på att tänderna kommer under den tid som man ammar sitt barn och för att de är vitare i färgen än de permanenta tänderna. Sammanlagt får barnet 20 mjölkttänder.

Besvär av att få tänder

Vanligtvis får barnet inte några större besvär, men det kan klia i munnen och de dreglar ofta lite mer, när tänder bryter fram. Det händer också att tandköttet blir irriterat, rött och lite svullet. Det kan därför vara behagligt för barnet med lätt massage av tandköttet, exempelvis med en mjuk bitring eller att föräldern försiktigt gnuggar tandköttet med en mjuk tandborste.

Tips för glada tänder

Gör det till en vana att

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

Tandborstning

När ska man börja borsta tänderna?

När ditt barn får sin första tand är det dags att vänja barnet vid tandborsten och fluoridtandkräm på ett lekfullt sätt. Vänj barnet vid att tänderna ska borstas morgon och kväll. Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.

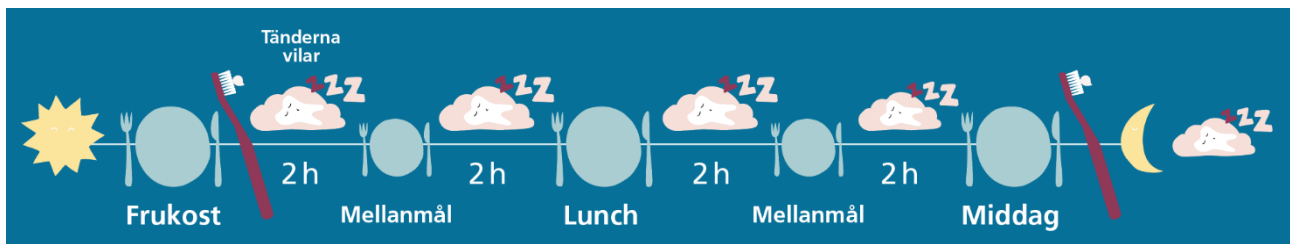
Ska man använda tandkräm?

Ja. Börja med en mild barntandkräm, som innehåller fluorid, när första tanden kommer. Ta en liten klick fluoridtandkräm på tandborsten. För barn under två år ska tandkrämsklicken vara ungefär lika stor som barnets lillfingernagel, och för barn som är två till sex år ska klicken sedan vara lika stor som en ärtä. Borsta barnets tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll.

Varför sköta om mjölkttänderna – de ska ju ändå trilla bort?

Karies (hål i tänderna), kan göra att barnet får tandvärk och infektioner som kan leda till att barnet äter och sover sämre. Mjölkttänderna ska också hålla platsen tills den permanenta tanden kommer. Friska mjölkttänder ger ditt barn goda möjligheter att bibehålla en god munhälsa senare i livet.

Ditt barn behöver äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål om dagen. För barn är det bäst att dricka vatten eller mjölk till maten. Tänderna behöver vila minst två timmar mellan gångerna man äter eller dricker något. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.



Som bilden visar är det bra att borsta ditt barns tänder med fluorid tandkräm helst efter frukosten, och sedan på kvällen efter att ditt barn har ätit sista gången. Det bästa för tänderna är att få somna rena. Blir ditt barn törstigt senare på kvällen eller natten går det såklart bra att dricka vatten.

Karies (hål i tänderna)

Varför får man karies?

Karies, beror på att vissa bakterier kan omvandla socker i maten till syra som fräter på tänderna. Mjölktänder är extra känsliga för karies eftersom de har ett tunt lager emalj. Emalj är tandens hårda yttersta lager. Mellan varje måltid behöver de därför ett par timmars vila från mat och dryck.

Får barn äta godis?

Försök att undvika godis och andra sötsaker så länge det går. Därefter kan barnet få äta godis och andra sötsaker en gång i veckan – till exempel lördagsgodis.

Vad ska barn dricka?

Vänj ditt barn vid att dricka vatten. Söta drycker orsakar karies. Ha därför bara vatten eller osockrad välling i nappflaskan. Vatten som är den bästa törstsläckaren, går alltid bra att dricka – även mellan måltiderna!

Bra att veta

Tumme eller napp?

Små barn har ofta ett sugbehov. Det är bra om barnet inte suger på tumme eller napp för länge i förskoleåldern eftersom bettet kan påverkas.

En olycka händer så lätt

Om barnet slår i tänderna, ta kontakt med Folk tandvården. Om mjölktanden slås ut – försök inte sätta tillbaka den. Då kan det bli skador på den permanenta tanden.

Egen brunn

Har du en egen brunn kan du få hjälp med ett kostnadsfritt prov av dricksvattnet för att ta reda på fluoridhalten. Vänd dig till närmaste folk tandvårdsklinik eller barnavårdscentral för hjälp med provtagning.

Välkommen!

Välkommen till Folk tandvården 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 Folk tandvården 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