

Persiska – Om mjölkttänder

## در باره دندان‌های شیری - 1 - 2 سالگی

### دندان‌های شیری

#### چرا به اولین دندان‌ها دندان‌های شیری می‌گویند؟

در مورد اینکه چرا به اولین دندان‌ها دندان‌های شیری می‌گویند چندین فرضیه وجود دارد. احتمالاً به این علت است که این دندان‌ها طی مدت زمانی که کودک شیرخوار است بیرون می‌آیند و اینکه رنگ آنها از دندان‌های دائمی سفیدتر است. کودک جمعاً 20 دندان شیری در می‌آورد.

#### ناراحتی دندان در آوردن

معمولاً کودک دچار هیچگونه ناراحتی نمی‌شود، ولی ممکن است وقتی نوک دندان‌ها بیرون می‌زنند لثه او بخارد و آبریزش دهان او کمی بیشتر شود. همچنین ممکن است لثه ملتهب، سُرُخ و کمی متورم شود. از اینرو ممکن است ماساژ نرم لثه برای کودک خوشایند باشد، بطور مثال با استفاده از یک حلقه نرم بین دندان‌ها یا اینکه والدین با احتیاط لثه را با یک مسواک نرم مالش دهند.

### چند راهنمایی برای دندان‌های سالم

#### عادت کنید که همیشه

- دندان‌های فرزند خود را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلئور مسواک بزنید
- بگذارید فرزندتان با دندان‌های تمیز بخوابد
- بگذارید دندان‌های فرزندتان بین دفعات خوردن و آشامیدن دست کم دو ساعت استراحت کنند
- تشنگی فرزند خود را با آب بر طرف کنید. نوشیدن آب همیشه مناسب است، حتی وقتی دندان‌ها در استراحت باشند.

### مسواک زدن

#### چه زمانی بایستی مسواک زدن را آغاز کرد؟

وقتی اولین دندان فرزندتان ظاهر می‌شود او بایستی به شیوه‌ای کودکانه و بازی‌گوشانه با مسواک آشنا شود. کودک را عادت دهید که دندان‌هایش را صبح و شب مسواک بزند. کودک را عادت دهید که با دندان‌های تمیز بخوابد.

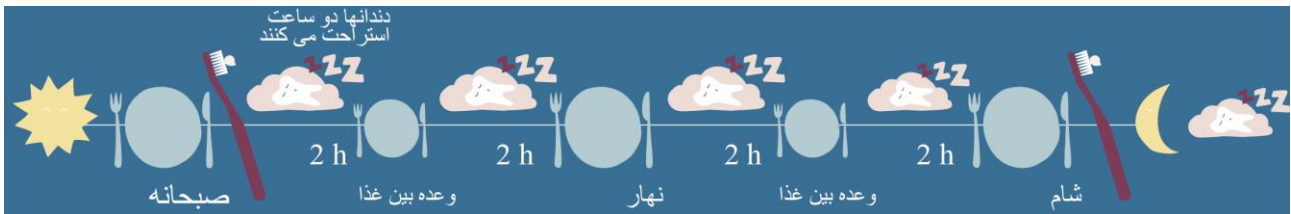
#### آیا بایستی از خمیر دندان استفاده کرد؟

بله. وقتی اولین دندان بیرون می‌آید با یک خمیر دندان ملایم دارای فلئور شروع کنید. کمی خمیر دندان دارای فلئور روی مسواک بگذارید. برای کودکان زیر دو سال بایستی مقدار خمیر دندان به اندازه بند انگشت کوچک کودک، و برای کودکان دو تا شش ساله به اندازه یک نخود باشد. دندان‌ها کودک را با خمیر دندان دارای ماده فلئور صبح و شب مسواک بزنید.

#### چرا از دندان‌های شیری مواظبت کنیم - آنها که بالاخره می‌افتند؟

پوسیدگی دندان (سوراخ شدن دندان) می‌تواند دندان‌درد و عفونت ایجاد کند که ممکن است باعث وخامت خواب و خوراک کودک شود. دندان‌های شیری بایستی همچنین در جای خود باقی بمانند تا دندان‌های دائمی بیرون بیایند. دندان‌های شیری سالم امکانات مطلوبی را برای فرزند شما فراهم می‌کنند که او بهداشت دهان خوبی در زندگی آینده خود داشته باشد.

فرزند شما به صبحانه، نهار، شام به اضافه یک تا سه وعده بین غذا در روز نیاز دارد. نوشیدن آب یا شیر همراه با غذا برای کودکان بهترین است. دندان‌ها به دو ساعت استراحت مابین خوردن یا نوشیدن چیزی نیاز دارند. نوشیدن آب همیشه مناسب است، حتی وقتی دندان‌ها در استراحت باشند.



همانطور که در تصویر نشان داده می شود خوب است دندان های فرزند خود را با خمیردندان دارای فلئورتر ترجیحاً پس از صبحانه و شب ها پس از آنکه آخرین دفعه چیزی می خورد، مسواک بزنید. بهترین وضعیت برای دندان ها آنست که در خواب تمیز باشند. اگر فرزندتان بعداً طی شب و نیم شب تشنه شد واضح است که می تواند آب بنوشد.

## پوسیدگی دندان (سوراخ شدن دندان)

### چرا دندان ها پوسیده می شوند؟

پوسیدگی دندان به این بستگی دارد که برخی از باکتری ها قند موجود در غذا را به اسید تبدیل می کنند که دندان ها را می خورد. دندان های شیری در برابر پوسیدگی دندان فوق العاده حساس هستند چون لایه مینای دندان در آنها نازک است. مینای دندان لایه بیرونی سخت دندان است. از اینرو مینای دندان لازم است بین هر وعده غذا یکی دو ساعت استراحت کرده و از خوردن و نوشیدن پرهیز کند.

### آیا کودکان اجازه دارند شیرینی و تنقلات بخورند؟

تا آنجا که امکان دارد از تنقلات و سایر شیرینی جات پرهیز کنید. بجز از آن کودک می تواند یک مرتبه در هفته، مثلاً شنبه ها، شیرینی و تنقلات بخورد.

### کودک بایستی چه بنوشد؟

فرزند خود را به نوشیدن آب عادت دهید. نوشیدنی های شیرین باعث پوسیدگی دندان می شوند. بعد از آن فقط آب یا فرنی بدون قند در بطری پستانک دار به کودک بدهید. آب که بهترین مایع رفع تشنگی است را همیشه، حتی مابین وعده های غذا می توان نوشید.

### خوب است بدانید

#### انگشت شست یا پستانک؟

کودکان خردسال اغلب نیاز به مکیدن دارند. خوب است کودک در سنین پیش دبستانی به مدت طولانی به مکیدن انگشت شست یا پستانک ادامه ندهد چون این امر روی ترتیب دندان های جلو تأثیر می گذارد.

#### یک حادثه آسان اتفاق می افتد

اگر به دندان های کودک صدمه ای وارد شود با درمانگاه دندانپزشکی همگانی تماس بگیرید. اگر دندان شیری کنده شد سعی نکنید آنرا در جای خود بگذارید. اینکار ممکن است باعث صدمه به دندان دائمی شود.

#### چاه آب شخصی

اگر خودتان چاه آب دارید به کمک یک آزمایش رایگان آب آشامیدنی می توانید به میزان فلئورتر موجود در آب پی ببرید. برای انجام این آزمایش به نزدیکترین کلینیک دندانپزشکی همگانی یا درمانگاه کودکان مراجعه کنید.

### خوش آمدید!

به درمانگاه دندانپزشکی همگانی آنلاین، کلینیک دیجیتالی ما خوش آمدید!

اگر شما یا فرزندتان دچار ناراحتی های اضطرابی بشوید یا سوالاتی داشته باشید می توانید به راحتی و آسانی با یک دندانپزشک مکالمه ویدیویی داشته باشید و از راه دور کمک و مشاوره دریافت کنید. از دندانپزشکی همگانی آنلاین در کامپیوتر خود بازدید کنید یا اپ/برنامه 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 – 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 fluorid tandkräm 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 fluorid tandkräm på ett lekfullt sätt. Vänj barnet vid att tänderna ska borstas morgon och kväll. Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.

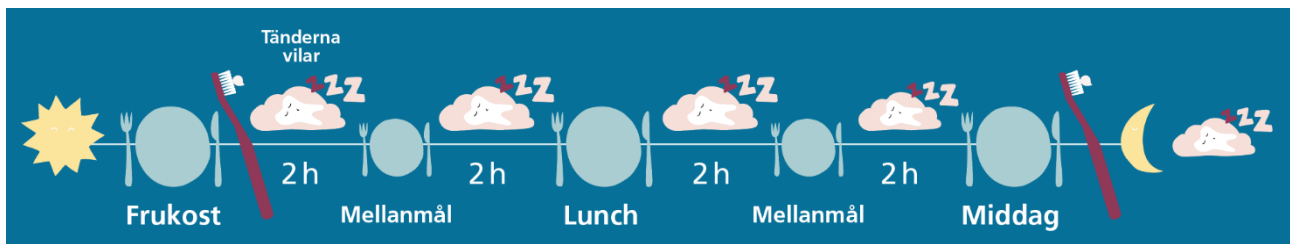
#### Ska man använda tandkräm?

Ja. Börja med en mild barntandkräm, som innehåller fluorid, när första tanden kommer. Ta en liten klick fluorid tandkräm 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 ärt. Borsta barnets tänder med fluorid tandkräm 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](http://folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik)