

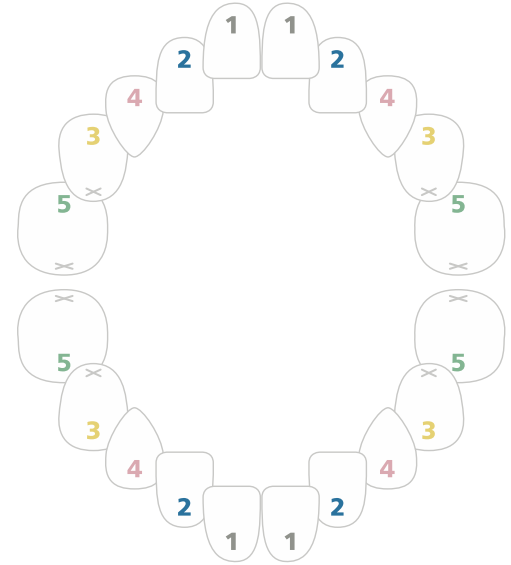
Arabiska – När de första tänderna tittar fram

عندما تبرز الأسنان الأولى، من 6 أشهر وحتى سنة واحدة

السن الأولى

عادةً ما تظهر أول سن عند الطفل عندما يبلغ عمره ما بين ستة أشهر وسنة واحدة. وعندما تظهر أول سن يكون قد آن الأوان لتعويد الطفل على فرشاة الأسنان بطريقة مُسَلِّية. واجعلي تنظيف الأسنان بالفرشاة صباحاً ومساءً عادةً طبيعية عند الطفل. وتكون الأسنان الجديدة أكثر حساسية تجاه النخر (الثقوب في الأسنان)، ولذلك من المهم وجود عادات حسنة منذ البداية. استخدمي فرشاة أسنان للأطفال صغيرة وطرية مع معجون أسنان غني بالفلوريد يتناسب مع الأطفال الرضّع. ضعي قليلاً من المعجون على الفرشاة، كمية بقدر ظفر خنصر طفلك.

ما هو ترتيب ظهور الأسنان؟



6.1 – 10 أشهر

8.2 – 14 شهراً

14.3 – 18 شهراً

16.4 – 22 شهراً

23.5 – 32 شهراً

اجعلي ما يلي عادةً لديك

- تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة والمعجون الغني بالفلوريد صباحاً ومساءً
- دعي طفلك ينام وأسنانه نظيفه
- دعي أسنان طفلك ترتاح لمدة ساعتين على الأقل بعد الأكل أو الشرب
- دعي طفلك يشرب الماء عندما يعطش. علماً بأنه لا بأس من شرب الماء دائماً، حتى أثناء راحة الأسنان.

إذا كانت لديكم بئر ماء خاصة بكم فيمكنكم الحصول على مساعدة مجانية لتحليل عينة من ماء الشرب لمعرفة نسبة الفلوريد فيها. اتصلوا بأقرب عيادة في نظام رعاية الأسنان الشعبي أو بأقرب مركز لرعاية الطفولة من أجل الحصول على مساعدة لتحليل عينة من الماء. عندما يبلغ طفلك عامه الأول تقريباً فإننا نرحب بكمما لإجراء أول زيارة لدى نظام رعاية الأسنان الشعبي. سوف نتصل بكم!

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 تتلقى 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.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik

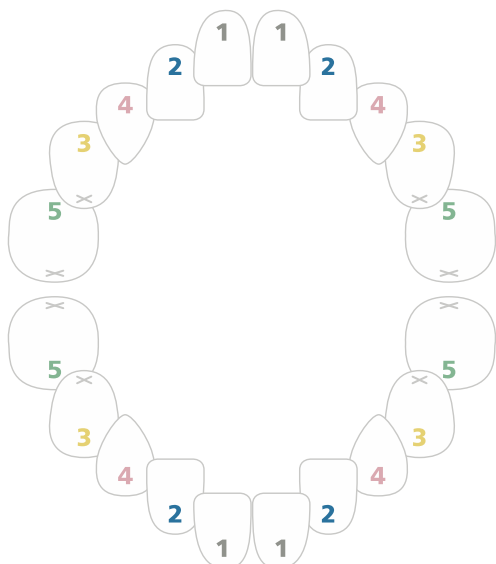
Svenska – När de första tänderna tittar fram

När de första tänderna tittar fram - 6 månader - 1 år

Första tanden

Barnets första tand brukar titta fram när barnet är mellan ett halvår och ett år. När den första tanden tittar fram är det dags att ditt barn får bekanta sig med tandborsten på ett lekfullt sätt. Låt det bli en naturlig vana att borsta tänderna morgon och kväll. Nya tänder är extra känsliga för karies (hål i tänderna), så därför är det viktigt med goda vanor redan från början. 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.

I vilken ordning kommer tänderna?



- 1 - 6–10 månader
- 2 - 8–14 månader
- 3 - 14–18 månader
- 4 - 16–22 månader
- 5 - 23–32 månader

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.

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 folktandvårdsklinik eller barnvårdscentral för hjälp med provtagning. När ditt barn är ungefär ett år är ni välkomna till en första träff med oss på Folktandvården. Vi hör av oss!

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