

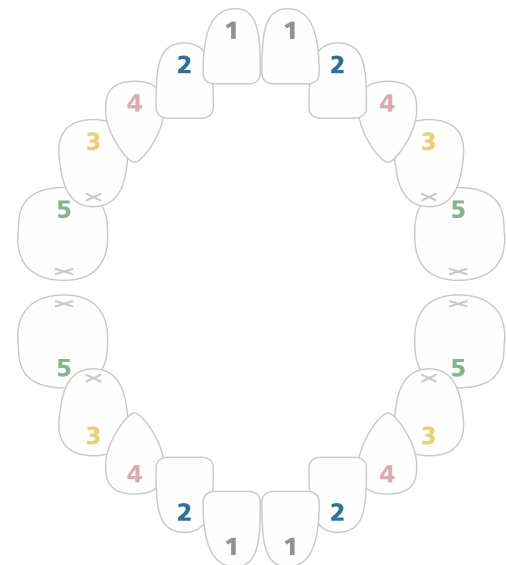
Persiska – När de första tänderna tittar fram

وقتی اولین دندانها ظاهر می شوند - از 6 ماهگی تا 1 سالگی

اولین دندان

اولین دندان کودک معمولاً بین شش ماهگی تا یک سالگی بیرون می آید. وقتی اولین دندان فرزندتان بیرون می آید او بایستی به شیوه ای کودکانه و بازی گوشانه با مسواک آشنا شود. کاری کنید که مسواک زدن دندانها صبح و شب بصورت یک عادت طبیعی در آید. دندانهای جدید در برابر پوسیدگی دندان (سوراخ شدن دندان) فوق العاده حساس هستند، از اینرو مهم است که از همان ابتدا عادات خوب ایجاد شوند. از یک مسواک نرم مخصوص کودکان و خمیر دندان دارای فلئور و مناسب برای نوزادان استفاده کنید. کمی خمیر دندان بزنید، آنقدر که به اندازه بند انگشت کوچک کودک باشد.

دندانها به چه ترتیبی در می آیند؟



1- 6-10 ماهگی

2- 8-14 ماهگی

3- 14-18 ماهگی

4- 16-22 ماهگی

5- 23-32 ماهگی

موارد زیر را بصورت یک عادت انجام دهید

- دندانهای فرزند خود را با خمیر دندان دارای فلئور صبح و شب 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.

اگر خودتان چاه آب دارید به کمک یک آزمایش رایگان آب آشامیدنی می توانید به میزان فلئور موجود در آب پی ببرید. برای انجام این آزمایش به نزدیکترین کلینیک دندانپزشکی همگانی یا درمانگاه کودکان مراجعه کنید. وقتی فرزندتان حدوداً یک ساله شود برای اولین ملاقات با درمانگاه دندانپزشکی همگانی خوش آمد هستید. ما با شما تماس می گیریم!

خوش آمدید!

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

اگر شما یا فرزندتان دچار ناراحتی های اضطراری 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/برنامک 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

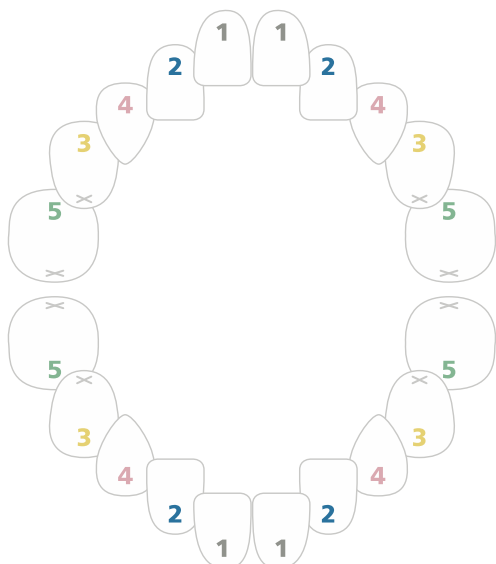
Svenska – När de första tänderna tittar fram

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