

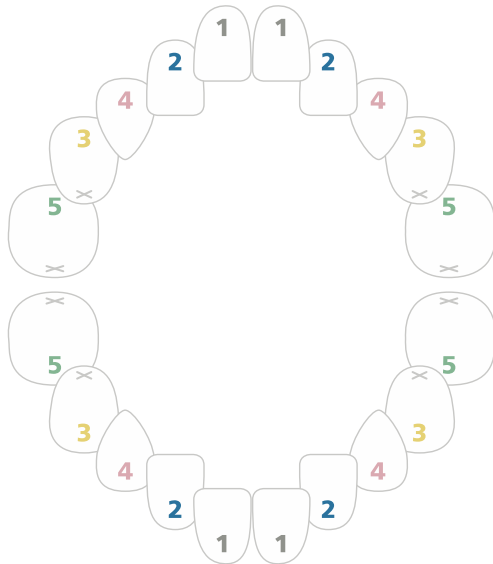
Somaliska – När de första tänderna tittar fram

## Marka ilkaha ugu horreeya ay soo baxaan - 6 bilood - 1 sano

### iliga koowaad

Iliggu ugu horreeya ee ilmuhu wuxuu badanaa soo baxaa marka ilmuhu u dhexeeyo lix bilood ilaa hal sano. Marka iliga ugu horreeya soo baxo, waa waqtigii ilmahaagu uu u baran lahaa cadaysiga si cayaar ciyaar ah. Ka dhig caado dabiici ah in la cadaydo ilkaha subax iyo habeen. Ilkaha cusubi aad ayey ugu nugul yihiin suuska (daloolada ilkaha), sidaa awgeed waa muhiim in la lahaado caadooyin wanaagsan marka horeba. Isticmaal caday caruureed yar oo jilicsan iyo daawada cadayga ee fluorid-ka leh oo ku habboon ilmaha aadka u yar. Qaado oo ugu caday xoogaa yar oo dawada cadayga ah, oo la eg ciddida farta yar ee ilmaha.

### Sidee bay ilkuhu u kala horreeyaan soo bixidooda?



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

### 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.

Haddii aad leedahay ceel adiga kuu gaar ah, waxaad ka heli kartaa tijaabo qaadid 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.

Marka ilmahaagu uu jiro qiyaastii hal sano, waxaad ku soo dhowaanaysaan nala kulankeenna ugu horeeya ee daryeelka ilkaha ee dadweynaha. Waan idinlasoo xariiraynaa!

## **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 dadweynaha 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](http://folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik)

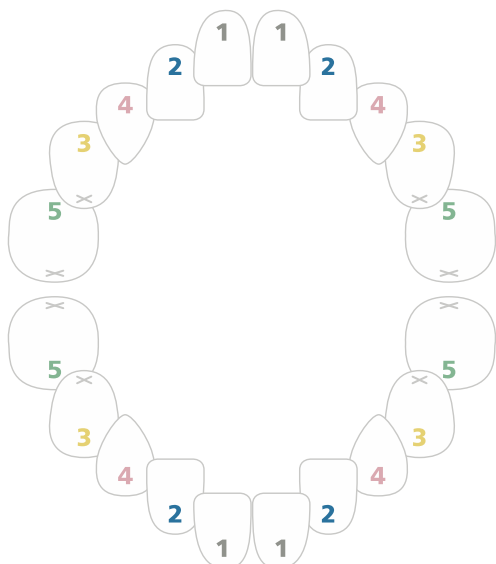
Svenska – När de första tänderna tittar fram

## 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](https://folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik)