

Arabiska – Goda råd för små tänder

## نصائح مفيدة للأسنان الصغيرة، 2 – 6 سنوات

يحتاج طفلك إلى عادات حسنة لكي يحافظ على صحة أسنانه؛ فالأسنان الجديدة أكثر حساسية تجاه النخر (الثقوب في الأسنان)، ولذلك نذكر لك هنا بعض النصائح المفيدة.

### اجعلي ما يلي عادةً لديك

- تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة والمعجون الغني بالفلوريد صباحاً ومساءً
- دعي طفلك ينام وأسنانه نظيفة
- 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.

### معجون الأسنان الغني بالفلوريد

نظّفي أسنان طفلك صباحاً ومساءً واستخدمي معجون الأسنان الغني بالفلوريد الذي يقوّي الأسنان. ويكفي أن تكون كمية المعجون بحجم حبة البازلاء.

### التنظيف بالفرشاة

تعودي تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة والمعجون الغني بالفلوريد صباحاً ومساءً. دعي طفلك ينام وأسنانه نظيفة دائماً. دعي طفلك ينظف أسنانه بنفسه أولاً، ثم تابعي تنظيفها بحيث تصبح جميع الأسنان نظيفة تماماً.

### الراحة

تحتاج الأسنان إلى الراحة لفترة ساعتين بعد الأكل والشرب. وفي الليل يحتاج كل من الجسم والأسنان إلى الراحة. ولكن لا بأس من شرب الماء دائماً، حتى أثناء راحة الأسنان.

### الطعام والشراب

يحتاج طفلك أن يتناول وجبات الفطور والغداء والعشاء مع وجبتين خفيفتين أو ثلاث. وعندما يعطش طفلك فإن أفضل شيء يتناوله هو الماء، سواء في النهار أو في الليل. السكاكر والمشروبات الغازية وغيرها من الحلويات؟ نعم، لا بأس، ولكن مرة واحدة في الأسبوع.

### 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.

Svenska – Goda råd för små tänder

## Goda råd för små tänder - 2 – 6 år

För att ditt barn ska behålla friska tänder behövs goda vanor. Nya tänder är extra känsliga för karies (hål i tänderna), därför kommer här några goda råd.

### 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.

### Fluoridtandkräm

Borsta ditt barns tänder morgon och kväll med fluoridtandkräm som stärker tänderna. En klick, liten som en ärtä är lagom.

### Borsta

Gör det till en vana att borsta ditt barns tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll. Låt alltid ditt barn somna med rena tänder. Låt gärna ditt barn borsta först, sedan fortsätter du att borsta så att alla tänder blir riktigt rena.

### Vila

Tänderna behöver vila ett par timmar mellan varje gång man äter och dricker. På natten behöver både kroppen och tänderna vila. Men vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

### Mat & dryck

Ditt barn behöver äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål. När ditt barn är törstigt är vatten det allra bästa, både på dagen och natten. Godis, läsk eller andra sötsaker? Ja det går bra, men bara en gång i veckan.

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