

Persiska – Goda råd för små tänder

توصیه های مفید برای دندان های کودکان - 2 تا 6 ساله

لازمه آنکه دندان های فرزند شما سالم بمانند عادت های خوب است. دندان های جدید در برابر پوسیدگی دندان (سوراخ شدن دندان) فوق العاده حساس بوده و از اینرو در اینجا توصیه های مفیدی ارائه می شود.

موارد زیر را به عادت تبدیل کنید

- دندان های فرزند خود را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلئور مسواک بزنید
- بگذارید فرزندتان با دندان های تمیز بخوابد
- بگذارید دندان های 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 دندان ها در استراحت باشند.

خمیر دندان دارای فلئور

دندان های فرزند خود را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلئور که استحکام دندان ها را تقویت می کند، مسواک بزنید. کمی خمیر دندان به اندازه یک نخود کافی است.

مسواک زدن

مسواک زدن صبح و شب دندان های فرزندتان را با خمیر دندان دارای فلئور به یک عادت تبدیل کنید. بگذارید فرزندتان همیشه با دندان های تمیز بخوابد ترجیحاً بگذارید فرزندتان خودش اول مسواک بزند و سپس شما مسواک زدن را ادامه دهید تا همه دندان ها کاملاً تمیز شوند.

استراحت دادن

دندان ها نیاز دارند یکی دو ساعت مابین هر وعده خوردن یا نوشیدن استراحت کنند. طی شب هم بدن و هم دندان ها به استراحت نیاز دارند. ولی نوشیدن آب همیشه مناسب است، حتی وقتی دندان ها در استراحت باشند.

غذا و نوشیدنی

فرزند شما نیاز دارد صبحانه، نهار و شام و همچنین وعده های بین غذا را بخورد. وقتی فرزندتان تشنه است هم طی روز و هم شب هنگام آب بهترین نوشیدنی است. شیرینی و شکلات، نوشابه و سایر مواد قندی؟ بله مانعی ندارد، ولی یکبار در هفته.

خوش آمدید!

به درمانگاه دندانپزشکی همگانی آنلین، 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 آنلین در کامپیوتر خود بازدید کنید یا اپ/برنامهک موسوم به "درمان و تندرستی - VGR" را از "اپ استور" یا "گوگل پلی" Google Play در موبایل یا تابلت خود بارگیری (دانلود) کنید.

folktandvarden.vregion.se/onlineklinik

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