

Somaliska – Goda råd för små tänder

## Talooyin wanaagsan oo la xariira ilkaha yaryar - 2 - 6 sano

Si ilmahaagu u ilaashado ilko caafimaad qaba, caadooyin wanaagsan ayaa loo baahan yahay. Ilkaha cusub waxay aad ugu nugul yihiin suuska (daloolada ilkaha), markaa halkan waxaa soo socda talooyin wanaagsan oo arrimahaas la xariira.

### 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.

### Daawada cadayga ee fluorid-ka

Ku caday ilkaha ilmahaaga subax iyo habeenba daawada cadayga ee fluorid-ka oo adkaysa ilkaha. In yar oo daawada cadayga ah oo la eg sida digirta oo kale ayaa ku filan.

### Cadaydashada

Caado ka dhig inaad subax iyo habeenba ilmahaaga ku cadaydo daawada cadayga ee fluorid-ka. Had iyo jeer ku seexi ilmahaaga ilko nadiif ah. U oggolow in ilmahaagu cadaydo marka hore, kadibna aad sii wato cadayashada si ay dhamaan ilkuhu u noqdaan kuwo nadiif ah.

### Nasasho

Ilkuhu waxay u baahan yihiin inay nastaan dhawr saacadood inta u dhaxaysa mar kasta oo aad wax cunto ama aad cabto. Habeenkii, jidhka iyo ilkuhuba waxay u baahan yihiin nasasho. Laakin biyaha had iyo jeer way fiican yihiin in la cabbo, xitaa marka ilkuhu nasanayaan.

### Cunto & cabitaan

Cunugaagu wuxuu u baahan yahay inuu cuno quraac, qado iyo casho iyo sidoo kale laba ilaa saddex oo cunto fudud ah. Marka ilmahaagu harraado, biyuhu waa waxa ugu wanaagsan habeen iyo maalinba. Nacnac, cabitaannada ama macmacaanada kale? Haa, waa la isticmaali karaa, laakiin kaliya hal mar todobaadkii.

### 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

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)