

Engelska - Med barn i magen

To expectant mothers

During pregnancy

- Pregnancy does not mean that your teeth are in worse condition. However, your gums could swell and bleed more easily. Brush gently.
- Some expectant mothers develop a craving for something whilst others feel nauseous and can only eat a little, although frequently. Others vomit. All this represents an extra load on your teeth.

Eat and drink healthily

- The more often you eat and drink the greater the risk of tooth decay.
- It is good to begin the day with a healthy, filling breakfast.
- Eat lunch, dinner and two snacks during the rest of the day.
- The best thing to drink is tap water

Keep your teeth clean

- Brush your teeth using a toothbrush and fluoride toothpaste both morning and evening. Always make sure that you go to bed with clean teeth.

Use fluoride toothpaste

- Fluoride makes your teeth strong and can prevent tooth decay from spreading; it could even help repair small, superficial holes.
- Toothpaste with fluoride is needed from your very first tooth and throughout the rest of your life.

Your young child's teeth

- A child's teeth are already formed at birth.
- A child's first tooth usually comes through when the child is between 6 and 12 months of age.
- When the first tooth comes through, brush carefully using a small amount of children's toothpaste.
- Milk teeth have thinner enamel than permanent teeth and consequently it is easier for young children to experience tooth decay than adults.
- Get the child into the habit of going to bed with clean teeth.
- Only give the child baby formula or water in a bottle.

Svenska - Med barn i magen

Till den blivande mamman

Med barn i magen

- Du får inte sämre tänder för att du är med barn, men tandköttet kan svullna och ha lättare för att blöda. Borsta mjukt och försiktigt ändå.
- En del som väntar barn är oftare än annars sugen på något, andra mår illa och kan bara äta lite, fast ofta. Några kräks. Allt innebär extra belastning på tänderna.

Ät och drick sunt

- Ju oftare du äter och dricker ju större blir risken för karies.
- Bra är att börja dagen med en nyttig frukost som du blir mätt på.
- Ät lunch, middag och två mellanmål under resten av dagen.
- Vatten ur kranen är den bästa drycken.

Gör rent

- Borsta tänderna med tandborste och fluortandkräm både morgon och kväll. Se alltid till att somna med rena tänder.

Använd fluortandkräm

- Fluor gör tänderna starkare och kan få karies att avstanna, till och med läka små ytliga hål.
- Tandkräm med fluor behövs från första tanden och hela livet ut.

Det lilla barnets tänder

- Tänderna bildas redan i mammas mage.
- Barnets första tand brukar titta fram under andra halvåret.
- När första tanden kommer, borsta försiktigt med lite barntandkräm.
- Mjölktänder har tunnare emalj än permanenta tänder, små barn får därför lättare hål i tänderna än vuxna.
- Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.
- Ge bara välling eller vatten i nappflaska.