

Arabiska - Med barn i magen

إلى المرأة الحامل

عندما يكون الطفل في بطنك

- لن تصبح أسنانك أسوأ لأنك حامل، ولكن قد تنتفخ اللثة ويكون النزف فيها أسهل. ومع ذلك يجب عليك أن تفرشي أسنانك بلطف وبحذر.
- بعض الحوامل يشتهين تناول طعام معين أكثر من المعتاد، وبعضهن يشعرن بالغثيان ولا يستطيعن أن يأكلن إلا القليل ولكن على فترات متقاربة أكثر. وبعضهن الآخر يتقيأن. وكل ذلك يسبب عبئاً إضافياً على الأسنان.

كلي واشربي على نحو صحي

- كلما تكرر عدد مرات تناولك الطعام والشراب، ازداد خطر الإصابة بنخر الأسنان.
- من الأفضل أن تبدئي يومك بفطور مفيد تشبعين منه.
- تناولي الغداء والعشاء ووجبتين خفيفتين خلال بقية النهار.
- أفضل شراب تتناولينه هو الماء من الصنبور.

نظفي أسنانك

- قومي بتنظيف أسنانك في الصباح والمساء بالفرشاة وبمعجون الأسنان الغني بالفلور. احرصي على أن تكون أسنانك نظيفة عندما تنامين.

استعملي معجون الأسنان الغني بالفلور

- الفلور يجعل الأسنان أقوى ويحدّ من تسوّس الأسنان، كما أنه يرّمّم النخور السطحية الصغيرة.
- تحتاجين إلى معجون الأسنان الغني بالفلور منذ ظهور أول سن وحتى نهاية العمر.

أسنان الطفل الصغير

- تتشكل الأسنان منذ أن يكون الجنين في بطن أمه.
- ويبدأ أول سن من أسنان الطفل بالظهور عادة خلال النصف الثاني من عامه الأول.
- عندما يظهر أول سن، نظفيه بحذر بالفرشاة وبمعجون الأسنان.
- يكون ميناء الأسنان اللبنية أرقّ منه في الأسنان الدائمة، ولذلك تكون الإصابة بالنخر لدى الأطفال الصغار أسهل من الكبار.
- تعودّي أن تكون أسنان طفلك نظيفة عندما ينام.
- لا تقدمي له سوى العصيدة أو الماء في زجاجة الإرضاع.

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.