

Serbokratiska - Med barn i magen

Budućoj mami

S djetetom u trbuhu

- Vi nemate lošije zube zato što ste u drugom stanju ali desni Vam mogu nateći i mogu lakše da krvare. Ipak ih perite četkicom, blago i oprezno.
- Jedan dio žena koje čekaju dijete češće se zažele nečeg nego inače, druge osjećaju mučninu i mogu jesti samo po malo ali često. Neke povraćaju. Sve to znači dodatno opterećenje za zube.

Jedite i pijte zdravo

- Što češće jedete i pijete to je veći rizik za karijes.
- Dobro je dan započeti jednim korisnim doručkom od kojeg ćete biti siti.
- Jedite ručak, večeru i dva međuobroka tokom ostatka dana.
- Voda iz slavine najbolje je piće.

Očistite

- Perite zube četkom za zube i zubnom pastom sa fluorom i jutrom i večerima. Vodite uvijek računa da zaspete s čistim zubima.

Upotrebljavajte zubnu pastu sa fluorom

- Fluor čini zube jačima i može utjecati na karies da nestane, a također i da izliječi male površinske rupe.
- Zubna pasta sa fluorom potrebna je od prvog zuba i cijeli ostatak života.

Zubi malog djeteta

- Zubi se formiraju već u majčinom trbuhu.
- Prvi djetetov zub obično počne provirivati tokom druge polovine godine.
- Kada prvi zub dođe, perite ga oprezno četkicom s malo dječje paste za zube.
- Mlječni zubi imaju tanju caklinu nego što imaju stalni zubi, zato mala djeca lakše od odraslih dobivaju rupe u zubima.
- Stvorite naviku da dijete zaspe sa čistim zubima.
- Dajte samo dječju hranu i vodu u bočici s dudom.

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.