

## Den här informationen handlar om ditt barns första tänder.

Folktandvården vill ge dig några råd för att ditt barn ska behålla tänderna friska.

- När ditt barn får sin första tand är det dags att börja borsta tänderna med fluoridtandkräm. Tag bara lite tandkräm på borsten – som barnets lillfingernagel. Borsta på morgonen och på kvällen. Låt alltid barnet somna med rena tänder.
- Vänj ditt barn vid att dricka vatten. Söta drycker orsakar karies (hål i tänderna), ha därför bara vatten eller osockrad välling i nappflaskan.
- När ditt barn är ca 1 år är ni välkomna till ett kostnadsfritt första besök på Folktandvården. Vi hör av oss! Har du frågor redan nu är du välkommen att höra av dig.

Arabiska

### يتناول هذا البروشور الأسنان الأولى لطفلك.

يودّ نظام رعاية الأسنان أن يقدم لك بعض النصائح كي تحافظي على صحة أسنان طفلك.

- عندما تبدأ أسنان طفلك الأولى بالظهور، يجب البدء بتنظيفها بالفرشاة ومعجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلورين. ضعي قليلاً من المعجون على الفرشاة – كمية بقدر ظفر خنصر طفلك. نظّفي الأسنان في الصباح وفي المساء. دعي الطفل وأسنانه نظيفة دائماً.
- عليك أن تعوّدي طفلك على شرب الماء. إن المشروبات الحلوة تسبب التّخّر (ثقب في الأسنان)؛ لذلك لا تضعي في زجاجة الرضاعة سوى الماء أو العصيدة (välling) غير المحلاة.
- عندما يبلغ طفلك عامه الأول فإننا نرحب بكم لإجراء زيارة مجانيّة أولى لدى نظام رعاية الأسنان الشعبي. وسوف نتصل بكم! إذا كانت لديك تساؤلات منذ الآن فإننا نرحب باتصالك بنا.

Persiska

### این بروشور در مورد اولین دندانهای فرزند شماست

درمانگاه دندانپزشکی همگانی مایل است برای سالم ماندن دندانهای فرزندتان بشما چند راهنمایی ارائه کند.

- وقتی اولین دندان فرزندتان درمی آید وقت آن است که مسواک کردن باخمیردندان دارای ماده فلورور را آغاز کنید. فقط کمی خمیردندان – به اندازه ناخن انگشت کوچک کودک – روی مسواک بگذارید. دندانهای کودک را صبح و شب مسواک بزنید. بگذارید کودک همیشه باندانهای تمیز بخوابد.
- کودک خود را به آشامیدن آب عادت بدهید. نوشیدنی های شیرین کرم خوردگی (سوراخ دردندان) ایجاد می کنند، از اینرو در شیشه پستانکدار کودک آب یا فرنی (välling) بدون قند بریزید.
- وقتی کودک به سن تقریباً یک سالگی برسد برای یک ملاقات رایگان در درمانگاه دندانپزشکی همگانی بشما خوش آمد می گوئیم. ماوقت ملاقات را اطلاع می دهیم! اگر هم اکنون سوالی دارید باکمال میل می توانید باما تماس بگیرید.

Sorani

### ئەم نامیلکەیه باس لە یەکەمین ددانەکانی منداڵەکەت دەکات

چاودێری تەندروستی میلی ددان دهموازیت بۆ ساغر اگرنتی ددانەکانی منداڵەکەت هەندیکت ئامۆژگاریت پێدات .

- کاتیکی منداڵەکەت یەکەمین ددانی دیت، ئیدی کاتی ئەو دیت دەست بە شتتی ددانی بکەیت بە فلّچه و مەجمومی فلّورداری ددان. کەمێک لە مەجمومکە لە سەر فلّچەکە دابنێ – بە ئەندازەی پەنجەتۆتە منداڵەکە. بێانیان و شەوان ددانەکانی بە فلّچه بشۆ. با منداڵەکە هەمیشە بە ددانی خاوەنەو بنوێت.
- منداڵەکەت بە ئاو خواردنەو رابەینە. خواردنەوێ شیرین دەبێتە هۆی کلۆر بوونی ددان (کون بوونی ددان)، بۆیە وا باشە تەنیا ئاو یا قیلینی بێشەکر لە مەمکەشوو شەکیدابێت.
- کاتیکی تەمەنی منداڵەکەت دەبێت بە نزیکەی 1 سال، بەخێر هاتنتان لێدەکەین بۆ یەکەم سەردانی خۆرای لای چاودێری تەندروستی میلی ددان. ئێمە پەروەندێتان پێو دەکەین! گەر ئیستای پرسبەرت هەیه تکایە پەروەندیمان پێو بکە.