

## Råd om munhälsa när du väntar barn

Här följer munhälsotips som är bra att känna till under graviditeten.

Under  
graviditeten

### Om munhälsa och graviditet

För en del innebär graviditeten ingen skillnad alls för munhälsan medan andra kan få besvär med sura uppstötningar och kräkningar som bidrar till fler syraattacker mot tänderna än vanligt. Tandkötet kan också kännas svullet och vara lättblödande, vilket beror på hormonomställningen i kroppen. Kontakta gärna din tandhygienist om du har ytterligare frågor eller problem.

### Om du är illamående och har sura uppstötningar

Det kan hjälpa att äta lite mindre men oftare men tänk då på att äta sådant som inte innehåller så mycket socker. Skölj munnen med vatten efter sura uppstötningar och kräkningar (borsta inte direkt efter).

### Om tandkötet känns svullet och blöder lätt

Var extra noga med tandborstning morgon och kväll med fluortandkräm och glöm inte tandtråd eller tandstickor i tandmellanrummen då bakteriebeläggningar som får ligga kvar vid tandköttskanten förstärker inflammationen.

### Råd för att undvika karies (hål i tänderna) och tanderosioner (frätskador)

- Undvik söta och sura produkter. Tänk på att frukt ofta är både sur och söt, ät därför frukt i måttliga mängder och helst i samband med måltider.
- Undvik att smådricka söta och sura drycker (gäller också lightdrycker). Vatten är bästa törstsläckaren.
- Rengör tänderna noga både morgon och kväll.

### EGEN BRUNN?

Vi erbjuder kostnadsfri fluoranalys av dricksvattnet till dig som har enskilda brunn.



Vänd för munhälsoråd som nybliven förälder >>>

## Råd om munhälsa när ditt barn kommit till världen

Här följer munhälsotips till dig som är nybliven förälder.

Som nybliven förälder

### En bra början

De första tänderna kommer oftast när ditt barn är mellan sex och åtta månader, men det finns stora variationer. Klåda, ömhet, ökad salivmängd, lätt förhöjd temperatur och diarré kan förekomma hos barnet i samband med att de första tänderna börjar kika fram.

### Tandborstning

Vänj tidigt barnet vid tandborstning – redan då första mjölkanden kommit. En liten klick barntandkräm med låg fluorhalt och mild smak morgon och kväll. Mängd som barnets lillfingernagel är lagom.

### Vatten som törstsläckare

Vänj barnet att dricka vatten när han/hon är törstig. Ge inte söt dryck, som exempelvis juice eller saft, i nappflaskan.

### Napp eller tumme?

Upp till att barnet är två år påverkas inte tandställningen av att varken suga på napp eller tumme. Därefter bör man försöka minska användningen.

### UNNDVIK SMÅÄTANDE

Varje gång du äter något bildas syra och dina tänder kämpar mot bakterier i en halvtimme efteråt. Låt därför munnen vila i cirka två timmar mellan måltiderna. Vatten är bästa törstsläckaren för både dig och ditt barn.



Vänd för munhälsoråd under graviditeten >>>