

MUNVÅRD FÖR FAMILJER SOM VÄNTAR BARN

Under graviditeten är det bra att ändra hela familjens vanor och rutiner så att de möjliggör en god mun- och tandhälsa för barnet.

TÄNDER

- Det skulle vara bra att kontrollera och ta hand om föräldrarnas tänder innan barnet föds.
- Under graviditeten är ökar mammans mottaglighet för munsjukdomar.
- Täta mellanmål och illamående under graviditeten kan utsätta tänderna för karies.

RENGÖRING

- Borsta tänderna med en mjuk tandborste eller eltandborste och fluortandkräm två gånger om dagen.
- Rengör tandmellanrummen dagligen med tandtråd, tandpetare eller mellanrumsborste.

NÄRING

- Mamman kan genom mångsidig näring också gynna utvecklingen av barnets tänder.
- Det lönar sig för hela familjen redan under graviditeten att vänja sig vid en regelbunden måltidsrytm och lämna bort onödiga mellanmål.
- Vatten är den bästa törstsläckaren.

KARIES DET VILL SÄGA HÅL I TÄNDERNA GÅR INTE I ARV

- Karies är en av världens mest utredda och vanligaste kroniska infektionssjukdomar.
- Karies förhindras genom att omsorgsfullt sköta tänderna hemma.
- Bakterier som orsakar karies smittar till barnet via människans saliv.
- Man kan smittas genast när första tanden har spruckit fram t.ex. via bestick.
- Undvik att pussa på munnen, att "putsas" nappen i egen mun, smaka på maten med samma sked och att svalka maten genom att blåsa på den.
- Föräldrarnas regelbundna användning av helxylitol minskar mängden bakterier i munnen och smittorisken till baby.