

HVERNIG Á AÐ HUGA AÐ MUNNHEILSU á meðgöngu

VISSIR ÞÚ AÐ MUNNHEILSA ÞÍN TENGIST EKKI AÐEINS LÍÐAN ÞINNI
HELDUR EINNIG HEILSU BARNSINS ÞÍNS?

Með því að hugsa vel um munninn þinn ertu einnig að hugsa vel um barnið þitt.



STAÐREYNDIR



Vegna hormónabreytinga eru þungaðar konur líklegri til að fá tannholdssjúkdóma eða skemmdir á tönnum.



Ógleði og uppköst á meðgöngu (eða neysla á súrum mat og drykk) getur aukið hættuna á tannskemmdum. Ráðlagt er að skola munninn með vatni eða flúormunnskoli til að minnka áhættuna.

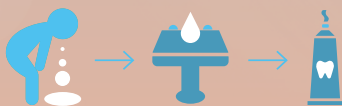


Tannholdssjúkdómar tengjast ýmsum heilsufarsvandamálum, þar á meðal fyrirburafæðingu, sem getur verið hættulegt fyrir móður og barn.

RÁÐLEGGINGAR



Farðu í skoðun hjá tannlækni og fáðu meðgönguvæna tannlæknaþjónustu.



Ef þú kastar upp, skolaðu munninn með vatni eða flúormunnskoli og bíddu í 30 mínútur áður en þú burstar tennurnar til að vernda glerunginn.



Viðhaltu góðri munnhirðu. Burstaðu tennurnar tvisvar á dag með flúortannkremi og hreinsaðu á milli þeirra með tannþræði.



Borðaðu hollt og fjölbreytt fæði. Að minnka sykurneyslu verndar munnheilsu þína.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation