



Folk tandvården

# Pelle Svanslös

OCH MJÖLKTÄNDER

Välkommen  
till Folk tand-  
vården!



2 år

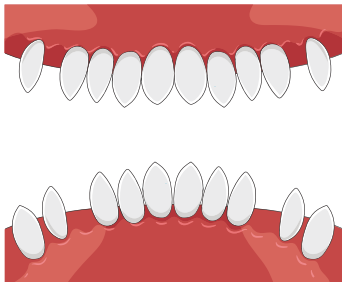
En guide till dig som  
tar hand om barns tänder

En del av Region Uppsala

# Är mjölkänder viktiga?

Under mjölkänderna ligger vuxentänderna. Dessa börjar komma fram runt 5–6 års åldern. Mjölkänder som fått karies kan skada vuxentänderna. Ända fram till 13-års ålder har mjölkänderna en funktion att fylla i munnen.

Karies kan leda till infektioner, smärta och jobbiga upplevelser som kan påverka framtida tandvårdsbesök.



Friska tänder



Tänder med karies

## Vad är karies?

Karies är en sjukdom som bildas av att vissa bakterier kan omvandla maten till syra som fräter på tänderna. Därför är det stor risk för karies om man äter för ofta.



# Några tips för att göra tandborstningen roligare:

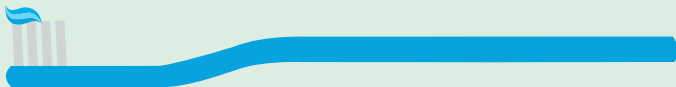
- Låt barnet börja borsta själv, sen hjälper du som vuxen till att få rent.
- Stå framför spegeln, gör roliga miner tillsammans.
- Borsta samtidigt, barn gör gärna som en vuxen.
- Om barnet dricker välling på kvällen så behöver du borsta tänderna efter det.
- Borsta barnets tänder med en mjuk tandborste och fluoridtandkräm.
- Borsta med små rörelser längs tandköttskanten och på tuggytorna. Tandernas yta ska vara glatt efteråt.
- Skölj inte munnen efter tandborstningen.
- Borsta tänderna morgon och kväll.



## Mängd tandkräm i olika åldrar

Använd barntandkräm med fluorid från första tanden.

Upp till 2 år – lika mycket som barnets lillfingernagel.



2 till 6 år – som en ärtä



Från 6 år kan barnet använda vuxentandkräm



## Hur kan jag hjälpa barnet att hålla tänderna friska?

En regelbunden måltidsrytm minskar risken för karies. En bra måltidsrytm kan vara frukost, lunch, middag och däremellan två mellanmål. Undvik småätande och låt tänderna få vila mellan måltiderna. Vatten är den bästa törstsläckaren. Spara det söta till en dag i veckan. Tandborstning med fluoridtandkräm 2 gånger om dagen.



**Tips!**  
**Borsta 2 ggr/dag i 2 minuter och vänta 2 timmar med att stoppa något i munnen.**

## Tumme eller napp?

Små barn har ofta ett sugbehov som tillfredsställs med napp eller fingersugning, vilket kan påverka både tänder och käkar och kan ge ett så kallat öppet bitt. Slutar barnet med napp eller fingersugning vid 3-4 års ålder så återgår tänderna oftast till ett normalt läge.



Öppet bitt



Normalbitt



### Rocka munnen

Rocka munnen är en gratisapp från Folk tandvården som förenklar vardagen för barn och föräldrar. Ett spel med både musik och timer som gör tandborstningen till dagens roligaste stund!

Ladda ner appen **Rocka munnen** i App Store eller Google Play

# Bra matvanor för tänder

**Var rädd om barnets tänder och tänk på:**

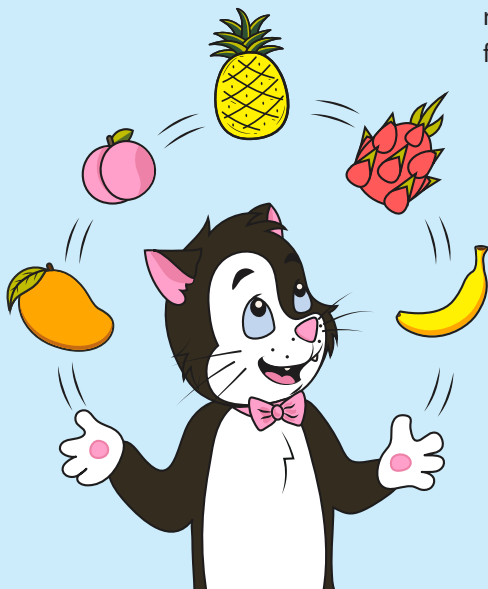
- Ät regelbundet.
- 5-6 mål om dagen ger kroppen energi som räcker hela dagen.
- Vatten kan barnet alltid dricka!
- Undvik småätande och låt tänderna vila 2 timmar mellan måltiderna.



## Ät socker och snacks sällan

Klämmisar, saft, glass, fruktdryck, majs-krokar, torkad frukt, snacks och godis innehåller socker som varken är bra för kroppen eller tänderna.

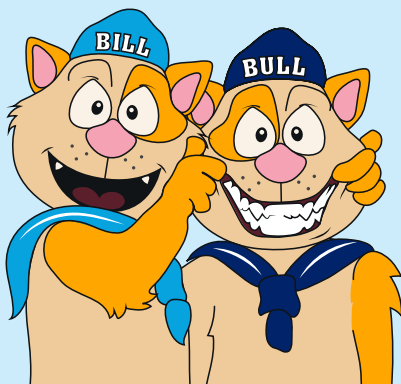
En bra idé är att bara äta sötsaker en dag i veckan, så som lördaggodis.



## Gör det skillnad hur ofta du äter?

Varje gång barnet äter något så bildas syra i munnen.

Saliven i munnen hjälper till att reparera tänderna mellan måltiderna. Om barnet äter och dricker ofta så hinner saliven inte reparera tänderna. Då ökar risken för karies.





# Den gröna sockerklockan

Bäst för tänder och kropp är att följa den gröna sockerklockan där tänderna får vila mellan måltiderna.



Lunch



Mellanmål



Mellanmål



Frukost

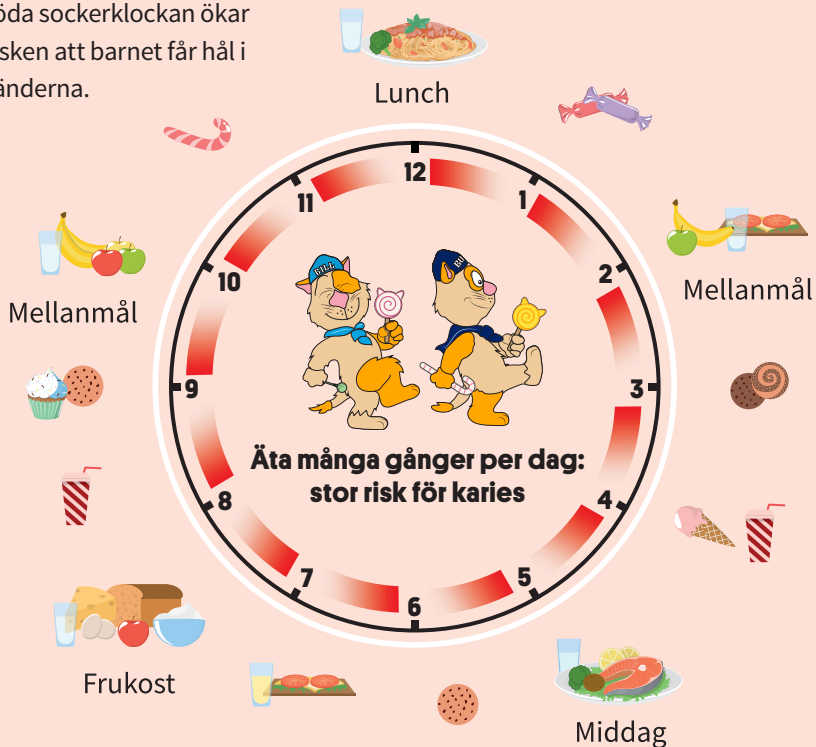


Middag



# Den röda sockerklockan

Om ditt barn äter enligt den röda sockerklockan ökar risken att barnet får hål i tänderna.



## Kostnadsfritt samtal via Folk tandvården Online

Boka in ett samtal och ställ dina frågor om ditt barns tänder. En digital konsultation med legitimerad tandhygienist eller tandläkare via Folk tandvården Online är kostnadsfri för barn och unga upp till och med 19 år.



Läs hur det går till på

[www.folktandvardenuppsala.se](http://www.folktandvardenuppsala.se)



Till oss är  
hela familjen  
välkommen!

## Har du frågor om barns tänder?

Undrar du något om ditt barns tänder kan du alltid prata med oss på någon av Folk tandvårdens 20 kliniker i Region Uppsala! Du hittar mer råd om tänder och kontaktuppgifter till din närmaste Folk tandvårdsklinik på **1177.se**

