



Folktandvården

Pelle Svanslös

OCH MJÖLKTÄNDER

Välkommen
till Folktand-
vården!



5 år

En guide till dig som
tar hand om barns tänder

En del av Region Uppsala

När kommer vuxentänderna?

Runt 6 års ålder börjar de första vuxentänderna komma fram längst bak i munnen. Tänderna kan vara svåra att komma åt att borsta, därför är det viktigt att barnet får hjälp. De nya tänderna är känsligare för karies i början, så kom ihåg att borsta dem lite extra och att använda fluoridtandkräm. Under en period har barnet både mjölkttänder och vuxentänder, det kallas för växelbett. Ända fram till 13-års ålder har mjölkttänderna en funktion att fylla i munnen.

Hur påverkas kroppen av karies?

Karies är detsamma som hål i tänderna och är en bakteriesjukdom som kan orsaka smärta, svårigheter att äta och ge infektioner i munnen. Forskning har visat att barn med många kariesangrepp ofta får sämre munhälsa som vuxna och riskerar att utveckla tandvårdsrädsla.



Hur ska tänderna borstas?

Borsta tänderna morgon och kväll med fluorid tandkräm. Vinkla borsten mot tandköttskanten och gnugga med små rörelser för att få bort bakterier och beläggning. Från 6 år kan ni använda vuxentandkräm. En vuxen bör hjälpa till att borsta barnets tänder upp till 10-12 år eftersom barn inte har motoriken, noggrannheten eller förståelsen som krävs för att göra det själva.



Rocka munnen

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

Ladda ner appen **Rocka munnen** i [App Store](#) eller [Google Play](#)

Det gör skillnad hur ofta du äter

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

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



**Mitt
bästa råd:
Fluorid, vila
& vatten**

↖ **Färglägg Maja!**



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.



Lunch



Mellanmål



Frukost



Middag



Mellanmål



Bra rutiner för tänder

Var rädd om dina 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.
- För mycket sötsaker och godis (även naturgodis) är varken bra för kroppen eller tänderna.
- En bra idé är att bara äta sötsaker en dag i veckan, så som lördagsgodis.



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.folktandvardenupsala.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

