



Folktandvården

Pelle Svanslös

OCH MJÖLKTÄNDER

Fråga gärna BVC
om tips och råd
kring munhälsa
och kost.



BVC

En guide till dig som
tar hand om barns tänder

En del av Region Uppsala

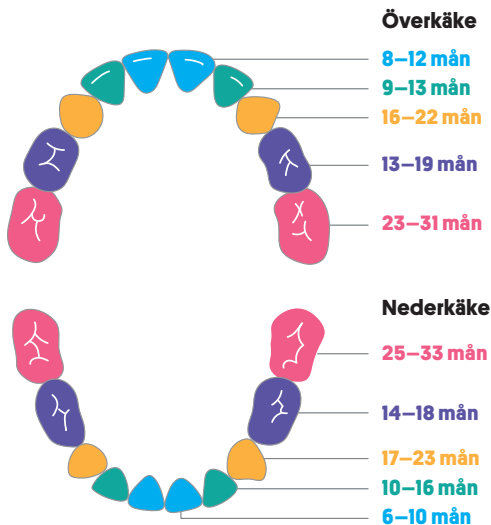
Mjölkändernas frambrött

När kommer de första mjölkänderna?

Framtänderna i underkäken kommer i regel först. Sammanlagt kommer det 20 mjölkänder. Tio uppe och tio nere. Alla tänder brukar vara framme mellan två och tre års ålder.

Blir barn sjuka när tänderna kommer?

Det är vanligt att barnet kan känna när en tand kommer fram och ibland kan tandköttet kliä och ömma.



När och hur ska man borsta tänderna?

När ditt barn får sin första lilla tand är det dags att vänja barnet vid tandborsten och tandkrämen på ett mysigt och lekfullt sätt.

Gör så här:

- Låt barnet ligga i ditt knä eller ligga på skötbordet, då ser du munnen bättre.
- Borsta barnets tänder med en mjuk tandborste och barntandkräm med fluorid.
- Borsta mjukt med lätta gnuggande rörelser.
- Barnet behöver inte skölja munnen efteråt.
- Borsta tänderna morgon och kväll.



Mängd tandkräm i olika åldrar

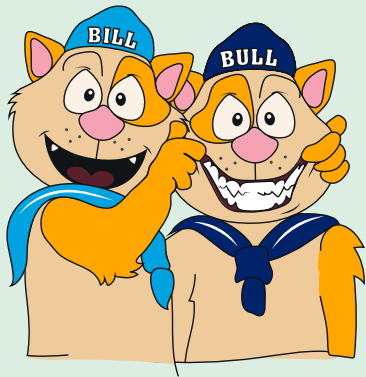
Använd barntandkräm från första tanden – lika mycket som barnets lillfingernagel.



Max 1000 ppm fluorid.

Varför ska man sköta om mjölkttänderna när de ändå ska ramla bort?

Under mjölkttänderna ligger anlagen till vuxentänderna. Mjölkttänder kan få karies (hål i tänderna) precis som vuxentänder. Karies kan ge smärta, infektioner och skada de tänder som kommer senare. Mjölkttänderna är viktiga för att barnet ska kunna äta och tugga ordentligt och att talet ska utvecklas normalt. Att få hål i tänderna kan göra mycket ont. Alla tänder som just kommit fram, både mjölkttänder och permanenta tänder, är känsliga och får lätt hål.



Hur kan du hjälpa ditt barn att hålla tänderna friska

Varför får man hål i tänderna?

Hål i tänderna är detsamma som karies som bildas när vissa bakterier omvandlar maten till syra som fräter på tänderna. Om detta sker ofta utan att tänderna får vila mellan måltiderna ökar risken för karies. Du som förälder har då en viktig uppgift att se till att skapa goda vanor tidigt i livet. En vuxen bör hjälpa till att borsta barnets tänder upp till 10- 12 år, eftersom det är svårt att komma åt överallt själv.



Rocka munnen

Rocka munnen är en gratisapp från Folktandvården 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](#)

Tumme eller napp?

Alla barn föds med en sugreflex. Den behövs för att barnet ska få i sig mat och kan också fungera som tröst. Därför kan barnet tycka om att suga på napp eller på fingrar. Att suga på napp eller fingrar är vanligt, men det kan påverka både tänder och käkar och kan ge ett så kallat öppet bett.

Slutar barnet med napp eller fingersugning vid 3-4 års ålder så återgår tänderna oftast till ett normalt läge.



Normalbett



Öppet bett

Vad ska man göra om barnet ramlar och slår i en tand?

Om barnet slår i tänderna, ta kontakt med Folktandvården.

Om mjölkanden lossnar – försök inte sätta tillbaka den.

Då kan det bli skador på den vuxna tanden som finns därunder.

Tips för en frisk mun:

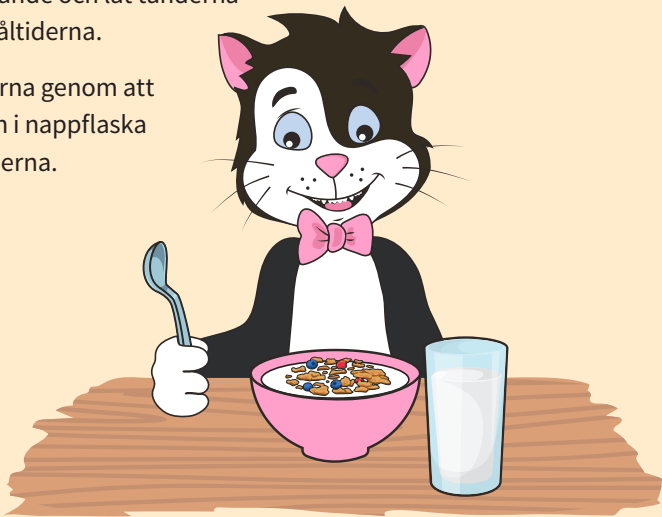
- a. Börja borsta med mjuk tandborste och barntandkräm med fluorid när första tanden bryter fram.
- b. Låt tänderna vila mellan måltiderna.
- c. Vatten är den bästa törstsläckaren.



Bra matvanor för tänder

Var rädd om barnets tänder och tänk på:

- Ät regelbundet från cirka 1 års ålder.
- 5-6 mål om dagen ger kroppen energi som räcker hela dagen.
- Undvik småätande och låt tänderna vila mellan måltiderna.
- Skydda tänderna genom att bara ha vatten i nappflaska 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.

Gör det skillnad hur ofta du äter?

Efter varje måltid bildas syra i munnen som fräter på tändernas emalj. Saliven hjälper till att rengöra i munnen.



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



Den gröna sockerklockan

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



Lunch



Mellanmål



Mellanmål



Frukost

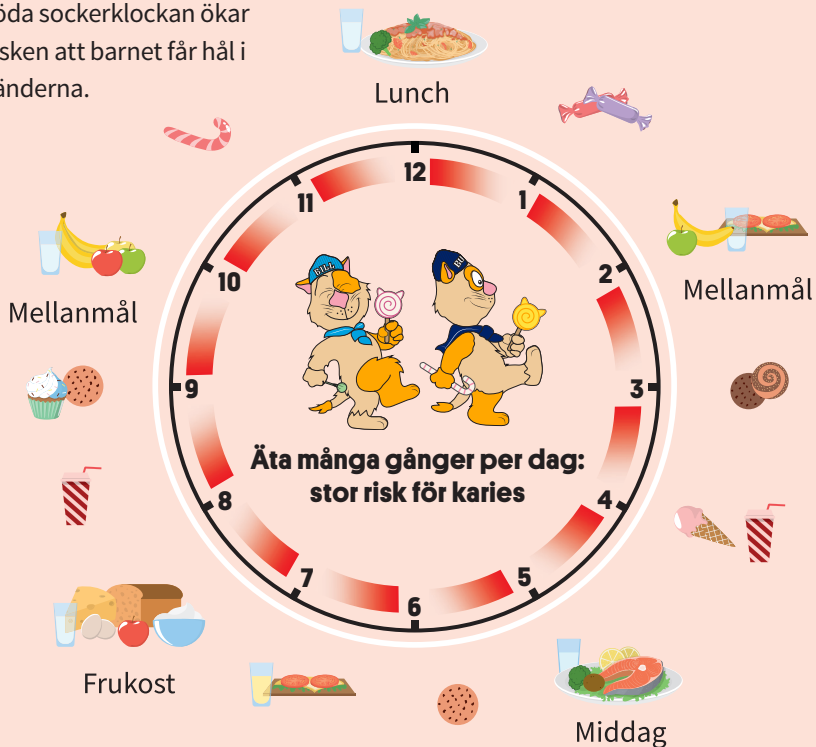


Middag



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



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**

