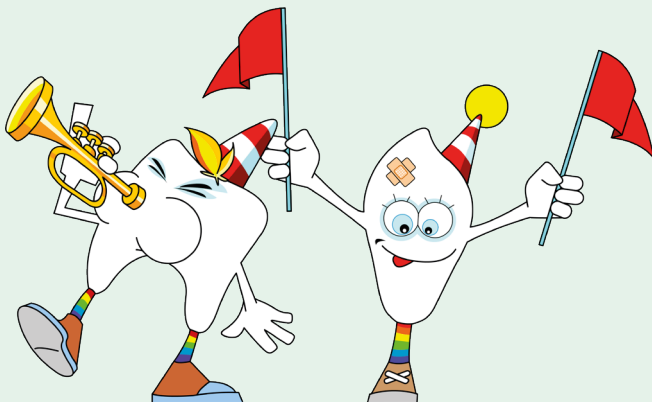




Folktandvården

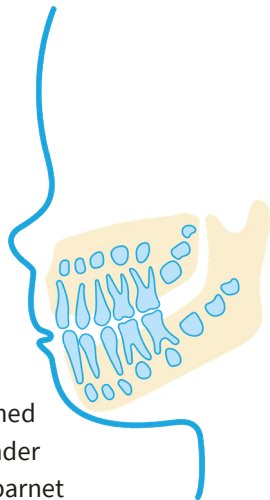
Från gulliga gryn till grymma gaddar



Gadd-Guiden 2-5 år

Är mjölkttänder viktiga?

Under mjölkttänderna ligger de permanenta vuxentändernas anlag som kommer fram runt 5-6 års ålder. Mjölkttänder som fått karies kan skada vuxentänderna. Ända fram till 13-års ålder har mjölkttänderna en funktion att fylla 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 bett. Slutar barnet med napp eller fingersugning vid 3-4 års ålder så återgår tänderna till ett normalt läge.



Öppet bett



Normalbett

Hur ska tänderna borstas?

Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Anpassa tandborstningen till barnets och dina morgon- och kvällsvanor. På kvällen kan tandborstningen till exempel ske i samband med godnattsagan. En sång eller lek kan bidra till en positiv stämning vid tandborstning. En vuxen bör hjälpa till att borsta barnets tänder upp till 10-12 år.



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.

Mängd tandkräm i olika åldrar

Från första tanden upp till 2 år
– 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 småätandet och låt tänderna få vila mellan måltiderna. Vatten är den bästa törstsläckaren. Spara det söta till en dag i veckan.

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



Hur påverkas barn av karies?

Hela barnet kan påverkas av karies. I munnen kan barnet uppleva smärta och infektioner samt utveckla en tandvårdsrädsla. Smärtan kan leda till sömnproblem och om infektioner kvarstår kan vuxentänderna påverkas. Även barnets tillväxt kan försämrats.

Rocka munnen

Rocka munnen är en gratis-app från Folktandvården som förenklar vardagen för barn och föräldrar. Ett spel och timer i ett gör tandborstningen till dagens roligaste stund!



Ladda ner appen
Rocka munnen
i App Store eller
Google Play



Bra rutiner för tänder

Var rädd om barnets tänder och tänk på:

- Med 5-6 mål mat om dagen får kroppen energi som räcker hela dagen.
- Låt tänderna vila 2 timmar mellan måltiderna.
- Vatten kan barnet alltid dricka!
- Saft, glass, fruktdryck, kakor, 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 lördagsgodis.

Med ett måltidsschema kan alla lära sig att äta för sin kropp och sina tänders bästa.

Efter varje gång du ätit eller druckit bildas syra i munnen som fräter på tändernas emalj. Saliven innehåller bra mineraler som hjälper till att rengöra i munnen. Därför är det viktigt att tänderna vilar mellan måltiderna.

Måltidsschemat med en ledsen gubbe är ett exempel på hur barnet inte bör äta.

Måltidsschemat med en glad gubbe är en rekommendation om hur barnet bör äta för kroppens och tändernas bästa. Hur ofta brukar ni äta? Gör ett eget måltidsschema som passar er familj.



**Regelbundet intag
av måltider = Liten
risk för karies**

Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



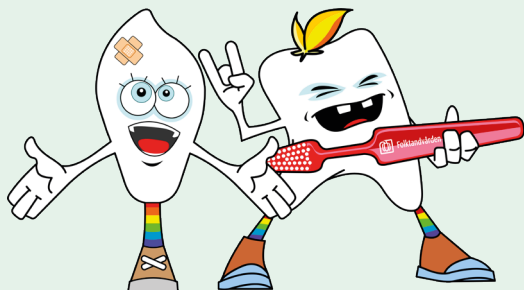
Kvällsmål



**Många måltider
per dag = Stor risk
för karies**



Folktandvården finns på cirka 20 kliniker i regionen.
Undrar du något om ditt barns tänder kan du alltid kontakta
någon av våra kliniker. **www.folktandvarden uppsala.se**



**Till oss är
hela familjen
välkommen!**

**Vill du läsa mer om barns
tänder eller hitta din närmaste
tandvårdsklinik gå in på 1177.se**

1177
VÅRDGUIDEN



Region Uppsala