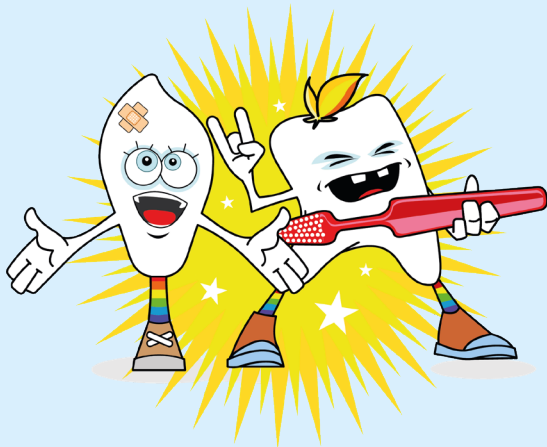




Folktandvården

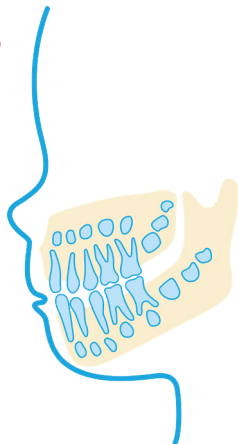
Från gulliga gryn till grymma gaddar



Gadd-Guiden 6-10 år

När kommer vuxentänderna?

Vid 6 års ålder börjar de nya vuxentänderna komma fram. Den första vuxna tanden kommer fram längst in i munnen. Nya tänder är känsliga i början och behöver extra omtanke, kom ihåg att borsta dem lite extra och använda fluortandkräm. Under en tid 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 sjukdom som kan orsaka smärta och infektioner i munnen. Karies kan också leda till en försämrad självkänsla för att det kan kännas jobbigt att äta med vänner. Mycket karies påverkar framtida munhälsan och kan ge en ökad risk för mer komplicerad tandbehandling.



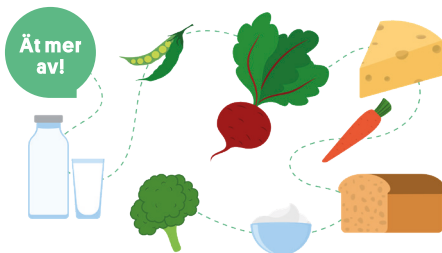
Hur ska tänderna borstas?



Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Vinkla borsten mot tandköttskanten för att få bort plack och karies. Känn med tungan att tändernas yta är glatt. Från 6 år kan ni använda vuxentandkräm. En vuxen bör hjälpa till att borsta tänderna upp till 10-12 år.

Livsmedel som är bra för tänderna:

Bland annat vatten, mjölk, grönsaker, nötter, hårdost, osötat bröd, naturell yoghurt.



Livsmedel som är mindre bra för tänderna:

Bland annat läsk, saft, juice, smågodis, russin, torkad frukt, söta kex och kakor, honung, chips, sötdag yoghurt, smoothies, sylt, marmelad.



Rocka munnen

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

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



Ladda ner appen
Rocka munnen
i App Store eller
Google Play





Bra rutiner för tänder

Var rädd om dina 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 släcker törsten bäst. Undvik läsk och juice som fräter på tänderna.
- För mycket sötsaker och godis är varken 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 glad gubbe visar hur ofta du bör äta för kroppens och tändernas bästa.

Om du ofta äter som måltidsschemat med en ledsen gubbe så riskerar du att få hål i tänderna. När brukar du äta? Gör ett eget måltidsschema som passar dig.



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

Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



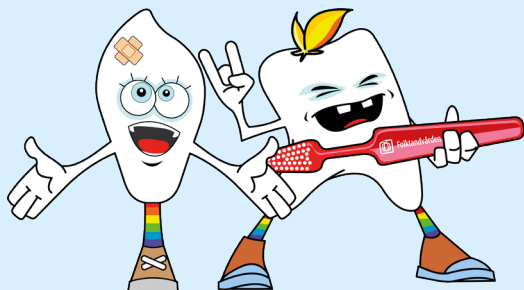
Kvällsmål



**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.folktandvardenuppsala.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