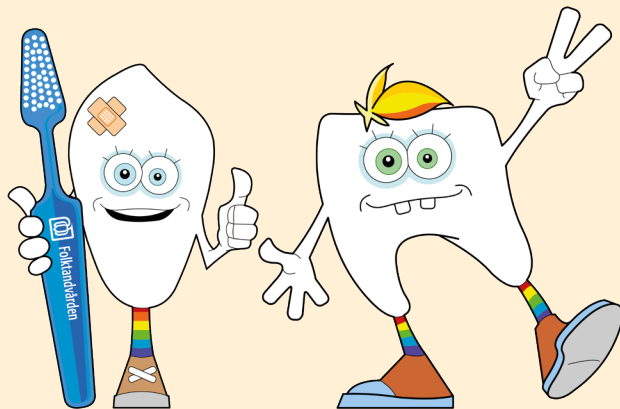




Folktandvården

Från gulliga gryn till grymma gaddar



Gaddguiden

En guide till dig som tar hand om barns tänder

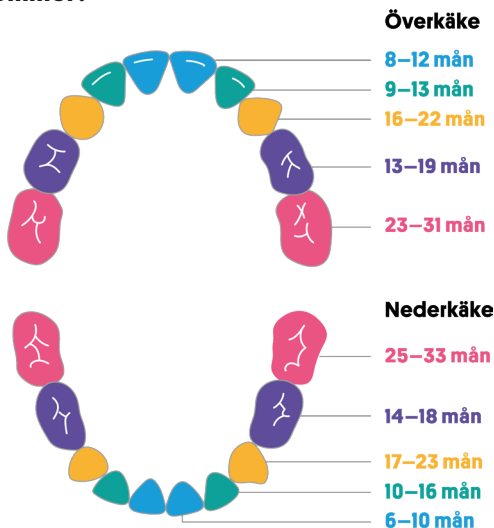
Mjölktändernas frambrott

När kommer de första mjölktänderna?

Barnets första tand kommer vanligtvis runt sex månaders ålder. Barn utvecklas dock i olika takt – ibland tittar den första tanden fram tidigare eller först vid ett års ålder.

Blir barn sjuka när tänderna kommer?

Oftast kommer tänderna utan besvär, men ibland kliar det i munnen och barnet kan vara irriterat i tandköttet. Under de första levnadsåren är dock barn utsatta för många infektioner och därför kan tandframbrott och infektioner sammanfalla i tid.



När och hur ska man borsta tänderna?

När ditt barn får sin första tand är det dags att vänja barnet vid tandborsten och tandkrämen på ett lekfullt sätt. Ta barnet i knät eller låt barnet ligga på skötbordet. Borsta tänderna med en mjuk tandborste och låtta gnugg rörelser. Ni behöver inte skölja efter tandborstningen. Låt det bli en god vana att borsta tänderna på morgonen och kvällen. En vuxen bör hjälpa till att borsta barnets tänder upp till 10-12 år.

Ska man använda fluortandkräm?

Fluor stärker tänderna och skyddar mot karies. När första tanden tittar fram kan du vänja barnet vid smaken. När mjölkkindtänderna kommer är det lagom att använda ungefär så mycket fluortandkräm som ryms på barnets lillfingernagel.



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.



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

Under mjölkttänderna ligger anlaget till vuxentänderna. Mjölkttänder som fått karies kan skada vuxentänderna. 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.

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

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.



Normalbett



Öppet bett

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

Om barnet slår i tänderna, ta kontakt med Folk tandvården. Om mjölk-tanden lossnar - försök inte sätta tillbaka den. Då kan det bli skador på den vuxna tanden som finns därunder.

Tips för en frisk mun:

- Börja borsta med mjuk tandborste och fluortandkräm när första tanden bryter fram.
- Regelbundna måltider, undvik småätande.
- Låt tänderna vila mellan måltiderna.
- Vatten är den bästa törstsläckaren.



Bra rutiner för tänder

Var rädd om barnets tänder och tänk på:

- Ät regelbundet från c:a 1 års ålder.
- 5-6 mål om dagen ger kroppen energi som räcker hela dagen.
- Undvik småätande och vila munnen mellan måltiderna.
- Skydda tänderna genom att bara ha vatten eller välling i nappflaska.
- Klämmisar, saft, glass, fruktdryck, snacks och godis innehåller socker som varken är bra för kroppen eller tänderna.

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

Efter varje måltid 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 är en rekommendation om hur barnet bör äta för kroppens och tändernas bästa.

Om ditt barn äter som det andra måltidsschemat med en ledsen gubbe så riskerar barnet att få hål i tänderna.



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

Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



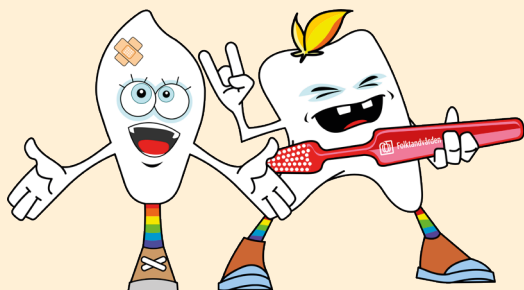
Kvällsmål



**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