

PASS OG PUSS FRA FØRSTE TANN

Barnas tannhelse er foreldrenes ansvar. Barn er født med friske tenner og må ha hjelp av foreldrene for at tennene skal holdes friske og uten hull. Den første tannen markerer et nytt trinn i barnas utvikling, og da er det viktig å skape gode vaner for kosthold og tannpuss.

Tann i sikte

De små fortennene i underkjeven bryter som regel fram først. Det skjer vanligvis når barnet er 6–8 måneder, men de kan også komme tidligere eller senere. Deretter kommer fortennene i overkjeven, fremste jekslene, hjørnetennene og til slutt de bakerste jekslene. De fleste barn har fått alle melketennene, 10 oppe og 10 nede, når de er 2 ½–3 år gamle.

Tannpuss to ganger daglig med fluortannkrem

Puss av barnets tenner bør starte straks første tann er synlig i munnen. Bruk en liten myk tannbørste og knapt synlig mengde fluortannkrem. Barnetannkrem er en fordel på grunn av en mildere smak. Mengden fluortannkrem økes til en mengde tilsvarende barnets lillefingernegl ved 1-årsalder og til en ertstor mengde ved 6-årsalder. Hvis du ikke bruker fluortannkrem eller barnet trenger ekstra



Den første tannen kan «feires» med en liten myk tannbørste. Tilvenning til tannpuss bør begynne som en lek.

fluor, kan alternativet være fluortabletter. Spør om råd på helsestasjonen eller tannklinikken.

Gjør det vondt å få tenner?

Det er vanlig at barn klør i gommene når tennene bryter fram, og de vil gjerne putte ting i munnen. Gi dem en bitering av hard



Veiviser til god tannhelse

- ♥ Sunn mat til faste måltider – godt for kropp og tenner
- ♥ Vann som tørstedrikk mellom måltidene – og om natten
- ♥ Tannpuss med fluortannkrem – morgen og kveld

gummi eller plast, men uten skarpe kanter. Noen barn blir urolige, grinete og kan få en lett temperaturstigning ved tannframbrudd, men aldri høy og langvarig feber.

Smokk eller finger?

Å suge på «totten» eller en narre-smokk gir et lite barn god trøst. Sugevanen kan føre til at tenner og bitt får en feilstilling, men som regel vil tennene komme på plass av seg selv dersom barnet slutter å suge før 4-års alder.

Amming om natten?

Morsmelk inneholder melkesukker som til en viss grad kan omdannes til syre. Spyttproduksjonen reduseres om natten, og det øker risikoen for hull i tennene. Hyppig amming eller melk på flaske om natten bør derfor unngås etter at barnet har fylt ett år.

Hull i tennene

Sukker er årsaken til hull i tennene. Når barnet spiser eller drikker noe som inneholder sukker, vil bakteriene i munnen produsere syre som kan løse opp emaljen og etter hvert føre til hull. Det er ikke mengden av sukker som betyr mest, men hvor ofte barnet spiser eller drikker noe søtt. Spyttet nøytraliserer syren etter hvert måltid. Derfor er det viktig å ikke spise eller drikke noe sukkerholdig mellom måltidene, spesielt om natten når det produseres lite spytt.

Lørdagsgodt bare på lørdag

Slikkerier og lørdagsgodt hører lørdagen til. Ønsker du å gi barna noe å kose seg med, kan du gi dem en eplebåt, en gulrot eller lignende. Kostvaner som er bra for helsen, er også de beste for å bevare tannhelsen.



Tannpuss og fluor... .morgen og kveld.

Sukkerfrie medisiner

Spør legen eller apoteket om sukkerfrie alternativer dersom barna trenger medisiner.

Om uhellet er ute

Et fall eller slag mot munnen kan skade én eller flere tenner. Ta kontakt med nærmeste tannklinikk.

Den offentlige tannhelsetjenesten og helsestasjonen samarbeider

Den offentlige tannhelsetjenesten har ansvaret for tilbud til barn og ungdom fra fødselen til de er 18 år. Barna blir innkalt for tannhelsekontroll på tannklinikken når de er ca. 3 år. Før dette vil helsestasjonen følge opp barnets tannhelse og tannhelsevaner.

Hvis helsesøster synes at barnet trenger undersøkelse på tannklinikk før den ordinære innkallingen, vil hun henvise tidligere.

Ta kontakt med nærmeste offentlige tannklinikk for mer informasjon.



Norsk Tannvern®
www.tannvern.no