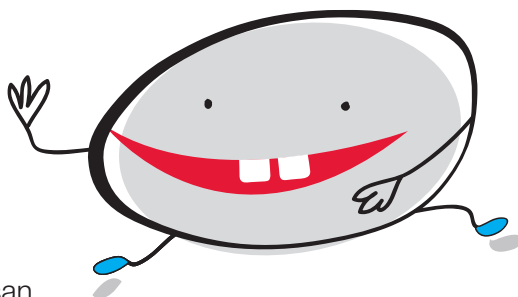
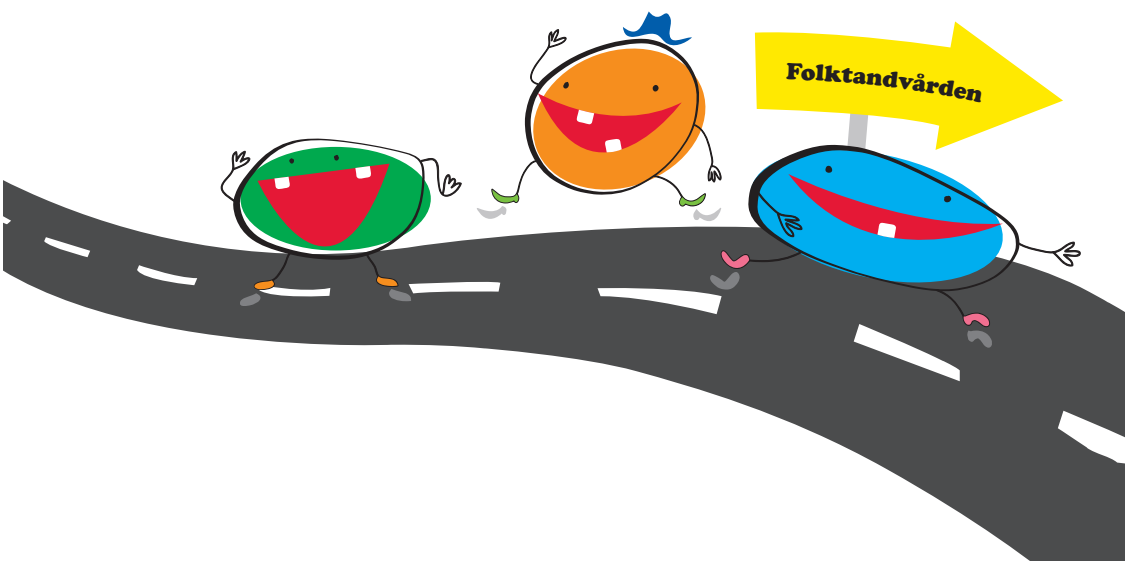


## Välkommen till oss på Folktandvården.



Friska tänder är en viktig del av hälsan.

Därför är det bra att tidigt skaffa goda vanor. Vid ungefär tre års ålder är du och ditt barn välkomna till oss på besök. Då får ditt barn tillfälle att bekanta sig med vår miljö och oss samtidigt som vi undersöker tänderna. Och du får gärna passa på att tala med oss om du har funderingar. I väntan på besöket kanske ni kan ha nytta av den information som vi har samlat i det här häftet.



## Att få tänder – det känns.

Redan vid 6-8 månaders ålder får många barn sin första tand. Men ibland kan man få vänta till ettårsdagen innan den första mjölkanden visar sig. Det är vanligt att barn blir påverkade när tänderna kommer. Det kliar eller är ömt i munnen, mängden saliv ökar, barnet kan få en lätt förhöjd temperatur eller till och med diarré. Oftast är det klådan som barnet upplever som mest besvärligt och då kan olika typer av bitsaker lindra.

Det ska vara roligt  
att borsta tänderna.  
Låt gärna ditt barn hjälpa  
till men det är du som ska  
se till att tänderna blir rena.  
Först vid 10-12 års ålder  
klarar ett barn att borsta  
tänderna rena på  
egen hand.

## Borsta tänderna.

När du ser den första lilla tanden är det dags att börja borsta.

De små tänderna mår bäst av en extra mjuk barntandborste med litet huvud och det räcker med en liten klick barntandkräm, ungefär lika stor som barnets lillfingernagel.

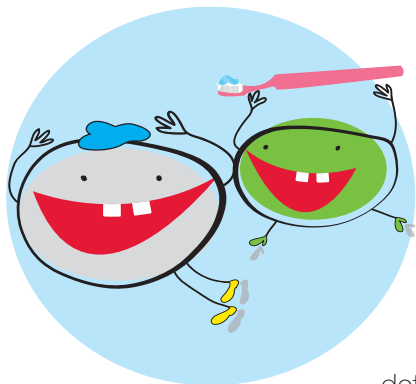
Små barn kan inte skölja eller spotta men det gör inget eftersom tandkrämen som blir kvar i munnen hjälper till att skydda tänderna.

Precis som för vuxna är det bra att borsta efter frukost och kvällsmål – kom ihåg att byta tandborste ofta.

## Mjölktänder.

Vid ungefär tre års ålder har 20 mjölktänder tittat fram – tio uppe och tio nere. De behövs upp till tolv års ålder för att tugga med och hjälper även de permanenta tänderna att placera sig rätt. Det är bra att komma ihåg att mjölktänder har tunnare emalj och är ömtåligare än permanenta tänder.





## Goda vanor – mat och dryck.

Redan när barnet börjar med smakportioner är det viktigt att lägga grunden för goda matvanor.

När ditt barn äter startar ett syraangrepp som varar i cirka 30 minuter. Munnens saliv klarar av att neutralisera angreppen om det är 2–3 timmar mellan varje måltid. Det är alltså viktigt med regelbundna mattider.

**När ditt barn blir sjuk.** Mediciner kan innehålla socker och ge mun-torrhet. Det är viktigt att dricka vatten efter medicineringen och vara noga med tandborstningen. Tar ditt barn ofta medicin eller har någon form av funktionsnedsättning, rådgör med oss.

**Napp eller tumme?** Barn har olika sugbehov och som förälder kan du lugnt låta ditt barn suga på napp eller tumme. Upp till två års ålder spelar sugandet ingen roll för tandställningen men efter det bör man försöka minska användningen. Oftast är det lättare att sluta suga på napp eftersom tummen alltid finns till hands.

**En olycka händer så lätt.** Ofta är det munnen och tänderna som får ta emot smällarna när ett litet barn utforskar världen. Vanligtvis är det ingen fara, men kontakta oss när det blöder mycket, en tand är lös, barnet har slagit ut en flisa eller om du känner dig orolig. Kom ihåg att du kan behöva göra en försäkringsanmälan.

Fluor är ett grundämne som finns i naturen. Det gör tänderna motståndskraftiga och kan också läka ut små hål. Har du egen brunn bör du testa att fluorhalten inte är för hög. Vi erbjuder gratis analys.

## Bra att tänka på:

- ✓ Tänderna bör vila 2-3 timmar mellan målen
- ✓ Låt inte barnet småäta eller smådricka mellan målen
- ✓ Vatten är bästa törstsläckaren och kan alltid drickas
- ✓ Frukt är perfekt som mellanmål
- ✓ När det är fest – kakor, bullar, läsk, glass
- ✓ När barnet blir större kan lördagsgodis vara en bra idé
- ✓ Ge aldrig söt dryck i nappflaska
- ✓ Våga vägra socker, även om det inte är helt lätt

Folk tandvården – Sörmlands största barn- och ungdomsverksamhet.

Eskilstuna	
City	016 – 10 40 70
Eskilshem	016 – 10 55 00
Fors	016 – 10 42 20
Flen	0157 – 185 80
Gnesta	0158 – 524 60
Katrineholm	0150 – 563 90
Malmköping	0157 – 216 00
Mariefred	0159 – 35 00 80

Nyköping	
Ekensberg	0155 – 24 55 80
Nyckeln	0155 – 24 70 80
Öa Kyrkogatan	0155 – 24 56 40

Bettna	0155 – 921 30
Oxelösund	0155 – 24 70 50
Strängnäs	0152 – 133 33
Torshälla	016 – 34 68 00
Trosa	0156 – 190 20
Vingåker	0151 – 120 40
Åkers Styckebruk	0152 – 133 33



[www.folktandvardensormland.se](http://www.folktandvardensormland.se)