

**När tänderna
tittar fram är det dags
att börja borsta**

**0-2
år**



Folk tandvården Sörmland

Börja tidigt

När de första tänderna tittar fram är det dags för ditt barn att få bekanta sig med tandborsten på ett mjukt och lekfullt sätt. Tanken är att tandborstningen ska bli en god vana så tidigt som möjligt.



Fluor

Börja borsta så snart den första tanden kommit fram. Använd fluortandkräm för barn eller vuxna. Väljer du vuxentandkräm, lägg bara ett tunt lager på tandborsten. Du som förälder borstar först. Skölj inte munnen med vatten efter tandborstning!



Vila

Nya tänder är extra känsliga för karies. Mellan varje måltid behöver de ett par timmars paus från mat och dryck. Det går dock bra att dricka kranvatten mellan måltiderna, men ingen annan dryck.



Vatten

Är ditt barn törstigt? Vatten är bäst för tänderna, både mellan målen och på natten.



Goda vanor – friska tänder

- Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Se sidan 2.
- Undvik småätande. Låt tänderna vila mellan måltiderna.
- Törstig? Vatten är bäst för tänderna, både mellan målen och på natten.

De flesta får 20 mjölkttänder – 10 uppe och 10 nere.



Cirka 6-8 månader



Cirka 9-12 månader



Cirka 1-1,5 år



Cirka 1,5-3 år

Bra rutiner ger friskare tänder:

- Tandborstning 2 gånger om dagen
- Använd fluortandkräm, se sidan 2
- Tandborstning i 1 minut om möjligt
- Munnen ska vila i minst 2 timmar mellan måltiderna

Karies och tandtroll ... är det samma sak?
Kan man se början till karies? Kan det läka?
Vad ska man göra om man skadar en tand?
Har du frågor om tänder?
Prata med oss på Folk tandvården
eller besök vår hemsida.



Folk tandvården Sörmland
folktandvardensormland.se
0155-24 76 00



**SKANNA
MIG!**