

Nya tänder behöver kärlek, fluorid och vila

3-6
år



Folk tandvården Sörmland



BORSTA MORGON OCH KVÄLL

Borsta 2 gånger om dagen, morgon och kväll. Gärna i minst 2 minuter.

Avsluta med att låta barnet spotta ut skummet men skölj inte munnen med vatten.

Det gör inget om barnet sväljer lite av tandkrämen.

Ibland är det svårt att borsta barnets tänder. Då är bättre att borsta alla tänder snabbt, än att borsta noggrant och riskera att barnet tröttnar innan alla tänderna är rena.

Först vid 10–12 års ålder är barnets motorik så utvecklad att de klarar av att borsta tänderna tillräckligt länge och noga för att få rent i munnen.

TÄNDER 3–6 ÅR

Vid 3 års ålder har nästan alla barn fått sina 20 mjölkttänder. Tio i överkäken och tio i underkäken.

Vid 5–6 års ålder får barnet sina första vuxentänder. Nu gäller det att vara extra uppmärksam på de nya kindtänderna längst bak i munnen. Nya tänder är extra känsliga för karies.

Allt eftersom mjölkttänderna lossnar växer nya vuxentänder fram. Var rädd om dem, de ska hålla hela livet!

Om mjölkttänderna varit väldigt vita eller nästan blåskimrande så är de nya vuxentänderna lite mer gula i färgtonen.





ROCKA MUNNEN

Lekfull tandborstning med appen Rocka munnen gör tandborstningen enklare och roligare både för barn och vuxna. Det är en gratis spel-app som Folk tandvården tagit fram och innehåller både spel och timer. På **rockamunnen.se** finns mer information om appen.



FLUORID

Använd alltid fluoridtandkräm för barn eller vuxna. Det stärker tänderna och skyddar dem mot karies. Väljer du vuxentandkräm, lägg bara ett tunt lager på barntandborsten.

VILA OCH VATTEN

Tänder behöver vila minst två timmar mellan målen och hela natten så emaljen hinner återhämta sig. Då hinner saliven göra sitt jobb och neutralisera de syror som bildas i munnen när vi äter och dricker någonting annat än vatten. Är barnet törstig? Vatten är bäst för tänderna.

NAPP OCH TUMME

Det är bra om barnet kan sluta med napp och tumme före 4 års ålder. Om barnet suger mycket på napp eller tumme kan bettet förändras så att framtänderna i över- och underkänen inte möts. Framtänderna formas runt nappen eller tummen i en båge. Det kallas öppet bett och brukar rätta till sig när barnet slutar med napp eller tumme.

OM OLYCKAN ÄR FRAMME



Barn faller ofta och det är vanligt att de slår i munnen. Kontakta oss alltid om:

- det blöder mycket
- någon tand sitter lös, har ändrat läge eller lossnat helt
- om tanden ändrar färg
- om barnet har slagit ut en flisa
- om barnet slagit ut en vuxentand, förvara den i mjölk eller lägg den under barnets tunga, och ta kontakt med tandläkaren
- sätt inte tillbaka en utslagen mjölk tand, det kan skada underliggande tand

Bra rutiner ger friskare tänder



Borsta
tänderna morgon
och kväll. Skölj inte
munnen med
vatten efteråt.

Tandborstning
i minst 2 minuter
om möjligt.

Använd
tandkräm med
fluorid.

Törstig?
Vatten är bäst för
tänderna, vid
alla tillfällen även
på natten.

Undvik
småätande. Låt
tänderna vila minst
2 timmar mellan
måltiderna.

Tänk på vad
barnet äter och
när – mat och
dryck innehåller
ofta socker.

Godis?
Ja, men bara en
gång i veckan,
lördagsgodis!

Appen
Rocka munnen
får ditt barn att
längta till tand-
borstningen.



**SKANNA
MIG!**

