

# Barnets tänder och munhälsa

## 0–6 år



## **Inledning**

Det är en rättighet för barn att ha en frisk mun enligt Barnkonventionens artikel 24. De flesta känner till att en god munhygien förebygger tand- och tandköttssjukdomar. Men forskning visar även på samband mellan god munhälsa och god övergripande hälsa för övrigt. Detta hör samman med att inflammationer och bakterier i munnen kan påverka andra organsystem och bidra till utvecklingen av olika sjukdomar (till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, demens och reumatiska sjukdomar).

Syftet med det här materialet är att stödja dig som förälder i att skapa goda munhälsosvanor för ditt barn. Goda munhälsosvanor som grundläggs tidigt följer en person genom hela livet.

### **Källor till detta material:**

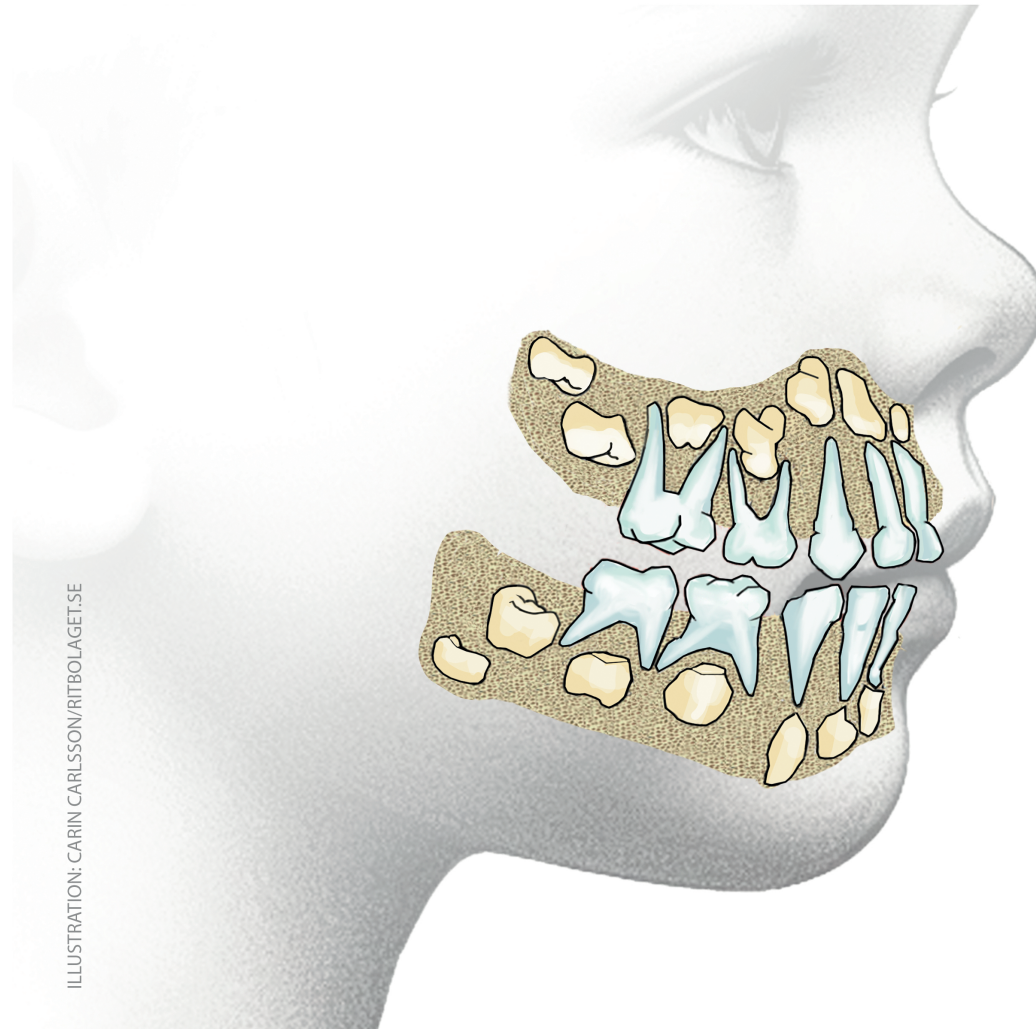
1177.se

Rikshandboken Barnhälsovård

"Allt du behöver veta om barns tänder" broschyr från Folktandvården Skåne AB.

Klinge, B & Andersson, B. Din hälsa sitter i munnen. The bookaffair, 2020

# Tändernas utveckling



Människan har två uppsättningar tänder: mjölk tänder och permanenta tänder.

Tänderna börjar bildas tidigt under fosterstadiet. Det gäller både mjölk tänderna och de permanenta tänderna. Anlagen för tänderna ligger i käkbenet vid födseln och vid sex till åtta månaders ålder börjar tänderna växa. En del barn har tänder redan vid födseln, men det är ovanligt.

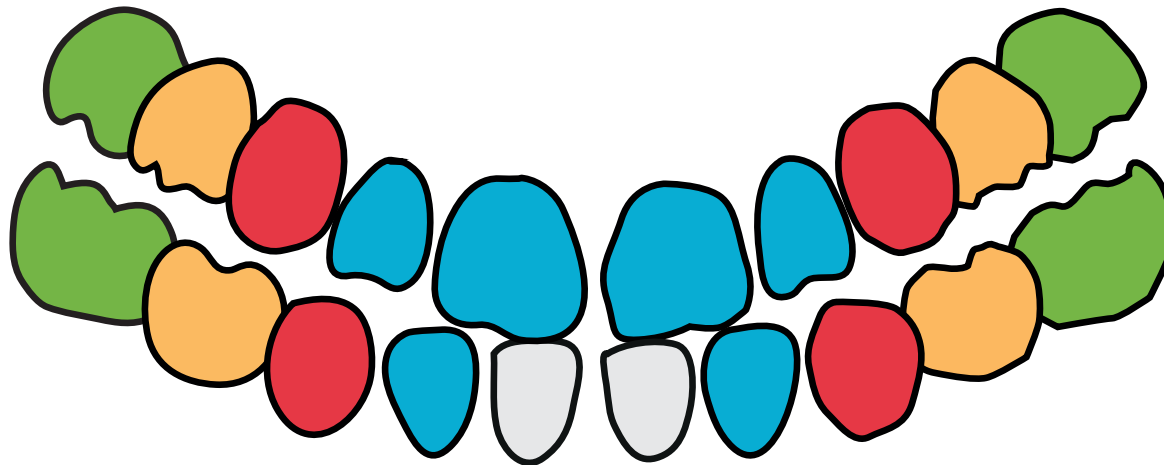
Tandanlagen är det som ska bli tänder. De finns i käkbenet. Från början är tandanlagen bara en mjuk liten samling av celler. De mognar till emalj och dentin, ett slags ben som tänderna består av. Tänderna växer ut, får sin riktiga form och blir hårda när mineraler lagras i anlagen.

*Förslag diskussionsfråga:*

*Vilka minnen har du av hur det var med din egna tänder när du var barn?*

*Vilka erfarenheter har du själv av att gå till tandläkaren?*

# När får barnet sina tänder?



- 6-10 månader
- 8-14 månader
- 14-18 månader
- 16-22 månader
- 23-32 månader

Mjölktänderna är de första tänderna. De är anpassade efter det lilla barnets mun och är ofta vitare i färgen än de permanenta tänderna. Sammanlagt får ett barn 20 mjölktänder: tio i överkäken och tio i underkäken. Oftast får barn sin första tand vid sex till åtta månaders ålder. Hos vissa barn dröjer det till ett och ett halvt år. Två framtänder i underkäken brukar komma först, därefter två framtänder i överkäken.

De första kindtänderna brukar komma vid ett till ett och ett halvt års ålder. När barnet är tre år har det oftast fått alla sina mjölktänder. Det kan klia i munnen och barnet dreglar oftast lite mer när tänder kommer fram. Därför kan det vara behagligt för barnet med lätt massage av tandköttet, till exempel med en mjuk bitring. Du kan också försiktigt gnugga barnets tandkött med ett finger eller en mjuk tandborste.

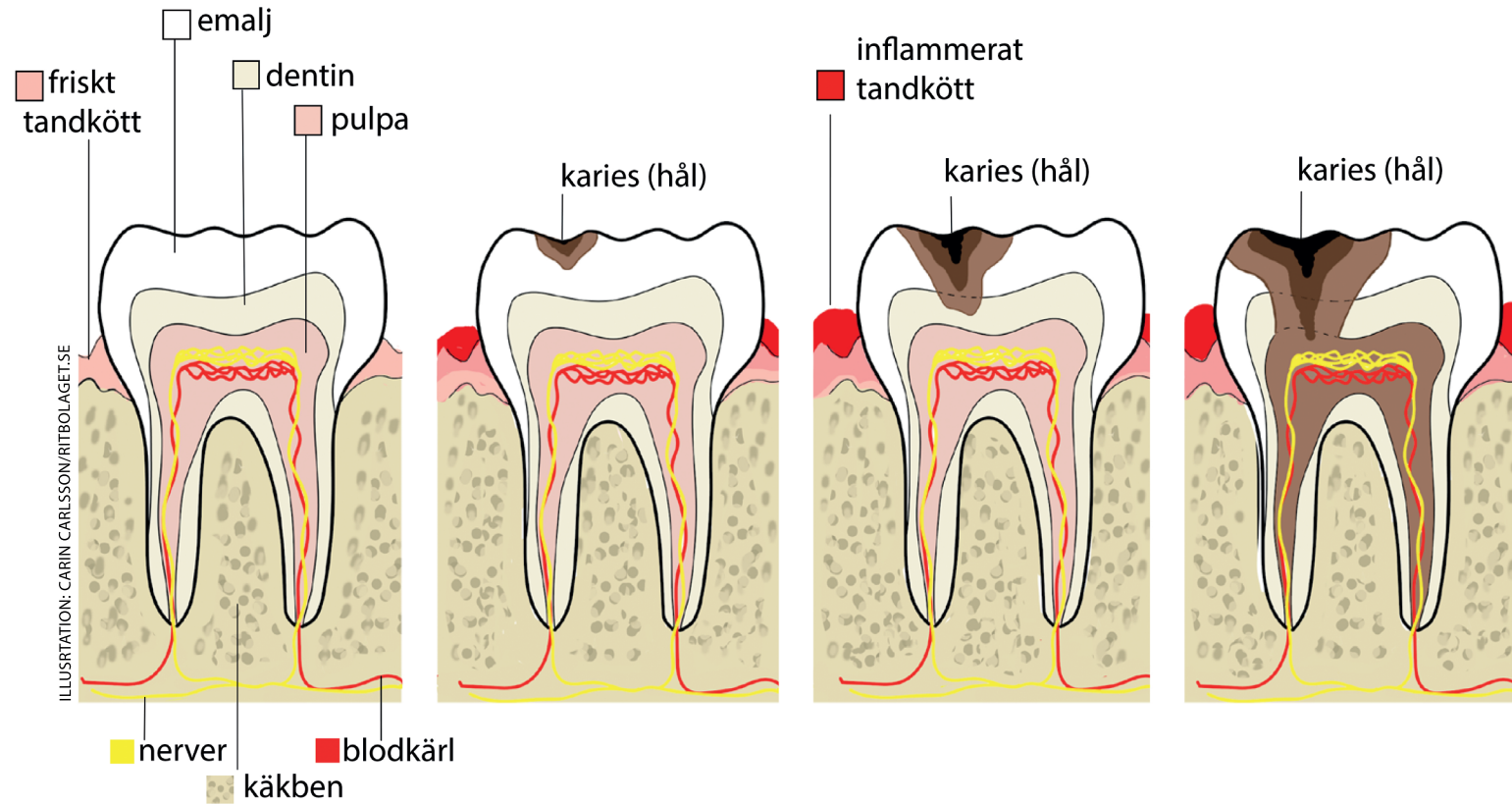
Det händer att tandköttet blir irriterat. Den nya tanden kan ha svårt att tränga igenom tandköttet. Ibland kan barnet få lite feber i samband med att tänderna kommer fram. Även om barn tappat sina mjölktänder är det viktigt ta väl hand om dem eftersom de är extra känsliga för karies. Mjölktänderna skapar också plats för de permanenta tänder som kommer sedan, så att de kommer ut i rätt läge.

Bakom de sista mjölktänderna i tandraden kommer de fyra första permanenta kindtänderna, de så kallade sexårständerna. Nya tänder är viktiga att upptäcka eftersom deras yta inte är färdigbildad. Det kan snabbt bli karies i dem. Börja borsta de nya kindtänderna så fort de syns. Då den nya permanenta tanden växer fram vittrar mjölktandens rötter allt eftersom och mjölktänderna blir lösa. Vid fem till sju års ålder börjar de första mjölktänderna bli lösa. Växlingen från mjölktänder till permanenta tänder brukar vara klar när barnet är mellan 9 och 13 år. Då har barnet fått sammanlagt 28 permanenta tänder som det ska ha kvar hela livet.

*Förslag diskussionsfråga:*

*Har ditt barn fått någon tand eller tror du att någon tand är på väg? Hur var/är det?*

# Karies



Varje gång man äter eller dricker något annat än vatten bryter bakterier på tänderna ned matens olika delar till syror. Karies – ”hål i tänderna” – uppstår när emaljen löses upp av täta syraattacker. Saliven kan reparera skadan om tänderna får vila MINST 2 TIMMAR mellan gångerna man äter eller dricker något.

Om barnet får karies och hålet inte lagas ger det smärta. Likaså om området runt tanden svullnar. Att ha en sådan infektion i munnen påverkar hur barnet mår. Barnet kanske inte vill eller kan äta och går därför inte upp i vikt som det ska. Barnet kan också få svårt för att sova och tappa intresset för att leka och röra på sig.

### **Från höger till vänster:**

1. Frisk tand
2. Karies i emaljen. Kan läka om flourid tillförs.
3. Karies som spridit sig till dentinet och skapat ett hål. Behandlas av tandläkare.
4. Karies som spridit sig ner till pulpan. Ger smärta. Behandlas av tandläkare. Kan behövas dras ut.

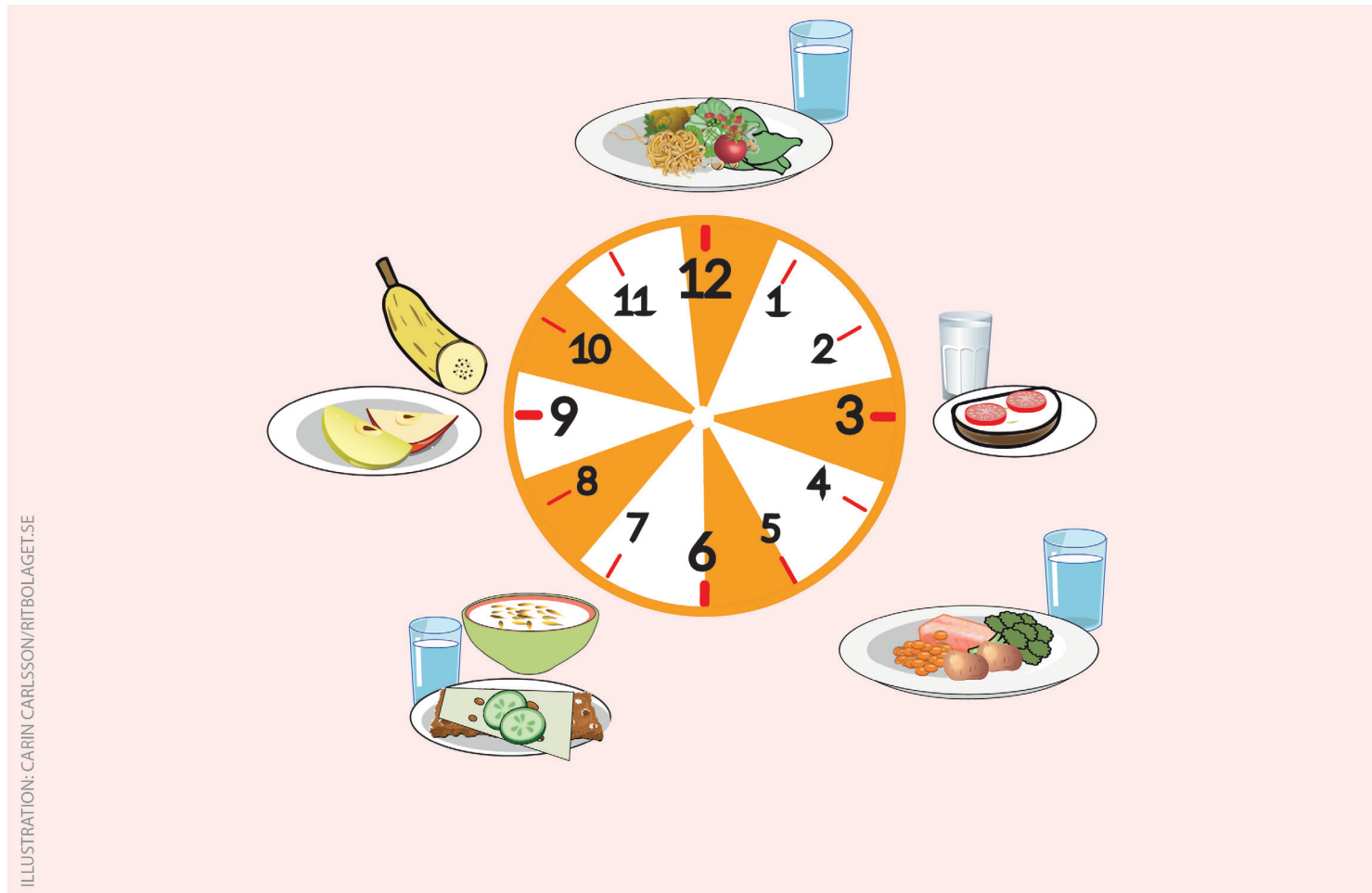
### *Förslag diskussionsfråga:*

*Är det viktigt att barn inte får hål i sina mjölkänder, hur tänker du?*

*(Svar: Ja, för kariesangrepp ger smärta och obehag. Om mjölkänder behöver dras ut kan det göra så att de permanenta tänderna inte kommer upp på rätt plats. Hål i mjölkänder tyder på bristande munhälsovanor. Om man inte ändrar vanor kan även de permanenta tänderna drabbas av karies. Förutom smärta och obehag kan det bli en jobbig och rent av obehaglig upplevelse för barnet att behöva gå till tandläkaren upprepade gånger för att laga sina tänder).*



# Sunda vanor för kropp, mun och tänder



Att äta lite då och då är varken bra för tänderna eller matlusten. Gör det till en vana att ge tänderna minst två timmars paus mellan måltiderna. Under dessa två timmar bör barnet bara dricka vatten. Då minskar du risken för karies – hål i tänderna.

Små barn får lättare hål i tänderna än vuxna. Det beror på att mjölkttändernas emalj – det yttre höljet – är tunnare. För att barn ska växa och må bra behövs en allsidig kost. De flesta barn behöver tre huvudmål och två till tre mellanmål per dag. Vatten kan alltid drickas utan att det påverkar tänderna. En god regel är att aldrig ge annat än välling, bröstmjölksersättning eller vatten i nappflaska. Drycker som saft, juice och läsk ger syraangrepp på tänderna.

Att ge barn syriskapande dryck nattetid är i hög grad kariesframkallande. Vatten är därför bästa dryck nattetid. Detta eftersom salivflödet minskar när vi sover. Matvaror som kex, torkad frukt, majs-krokar, kex och segt godis klibbar fast på tänderna och finns kvar länge i munnen vilket förlänger syraangreppet. Vänta med godis och andra sötsaker så länge det går. Om barnet äter detta, försök begränsa hur ofta det sker. En gång i veckan är en bra regel.

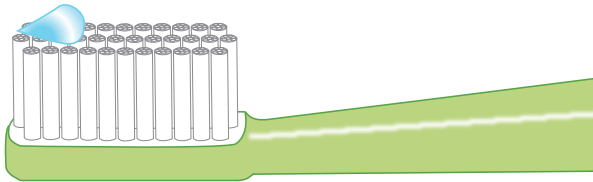
Läkemedel i inhalationer påverkar även munnen och kan öka risken för karies. Bra är att försöka få in en rutin att man alltid efter en inhalation sköljer munnen med vatten. Detta för att neutralisera pH och undvika svampinfektion. De flesta mediciner är i dag sockerfria, men det bör uppmärksammas att det fortfarande finns mixturer som innehåller sackaros. På FASS och Läkemedelsverkets hemsida kan man få veta mer om detta.

*Förslag diskussionsfråga:*

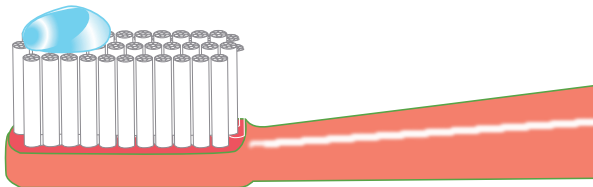
*Har du tänkt något kring fredagsmys och lördagsgodis? Hur tänker du kring den utökade familjen (mormor/morfar, farmor/farfar) har ni pratat om att inte ge sötsaker och söta drycker?*

*Vad har du fått för reaktioner?*

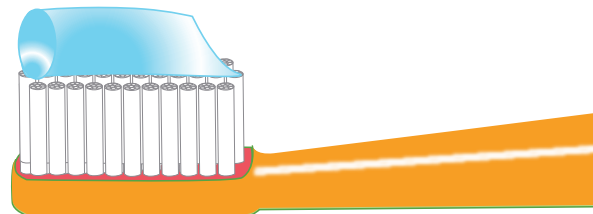
# Mängd tandkräm i olika åldrar



**Från första tanden upp till två år**  
som barnets lillfingernagel



**Två år – sex år**  
som en ärtä



**Från sex år**  
kan barnet använda vuxentandkräm

Borsta ditt barns tänder morgon och kväll från att den allra första tanden kommit fram. Vänj barnet vid tandborsten på ett lekfullt sätt. Börja med att borsta tändernas utsida och insida med små lätta gnugg rörelser ner mot tandköttet. För att komma åt framtänderna kan du behöva lyfta på läppen med ett finger. Till sist borstas tändernas tuggytor. Ditt barn behöver hjälp med tandborstningen till 10 års ålder

Använd en mild barntandkräm som innehåller fluorid. Från 6 år kan barnet använda vuxentandkräm. Det gör inget om det finns tandkräm kvar i munnen efter borstning. Hur mycket tandkräm? (se bild)

Alla barn har perioder när de kanske inte vill borsta tänderna. Ge inte upp! Lirka, lek och fortsätt borsta varje dag så kommer ni snart in i rätt vanor igen. Hör av dig om du behöver stöd i situationen.

*Förslag diskussionsfråga:*

*Om man kör fast och det låser sig, vad tänker du kan göra tandborstningen på ditt barn lättare?*

# Positioner vid tandborstning



Här ser ni olika sätt att borsta tänderna på.

Det är lättast att komma åt på ett barn som ligger ned. Då kan den som borstar också bäst se tänderna.

Att hålla tandborsten med penngrepp gör att trycket mot tand och tandkött blir lagom mjukt.

När ett barn som inte riktigt vill få tänderna borstade kan det fungera bättre om barnets ena arm läggs under den vuxnes arm, runt bakom ryggen på den vuxne. Den armen kan sedan krama om barnet, vilket gör att den vuxnes andra arm och hand kan arbeta fritt med att borsta tänderna.

*Förslag diskussionsfråga:*

*Är tandborstning en del i personlig hygien jämförbar med att tvätta håret, klippa naglar, byta blöja?  
Hur tänker du där?*

# Napp, tumme, språkutveckling



Om barnet suger intensivt på napp eller på tumme kan det påverka tändernas ställning.

Framtänderna i överkäken blir något utåtstående, det blir ett så kallat öppet bett. Av tumsugning kan det bli ett överbett. Detta innebär att överkåkens framtänder inte får kontakt med underkåkens framtänder när barnet biter ihop. Ju längre och ju mer intensivt vanan pågår, desto större är risken för bettfel. Om framtänderna står ut är risken också större att barnet får skador på tänderna om det ramlar.

Det är bra om barnet börjar vänja sig av med napp/tumme när talutvecklingen sätter igång. Tvåstavigt joller kommer vid cirka åtta månader. De första orden ofta runt ett års ålder.

Nappen kan hindra tungans rörlighet och barnets möjlighet att härma ljud. Om barnet ofta har napp i munnen när talet börjar utvecklas kan barnet börja uttala vissa ljud fel, eftersom nappen är i vägen för tungan. Det är då bra att barnet enbart använder napp när hen vilar eller ska somna. Barnet behöver sedan sluta helt när hen är tre-fyra år. Barnet kan ha kvar det felaktiga uttalet även när hen inte har kvar nappen i munnen.

Vid tumsugning utsätts huden på tummen för påfrestningar. Även huden runt munnen är ofta blöt. En del barn kan få hudproblem som är svåra att läka.

*Förslag diskussionsfrågor:*

*Använde någon av er napp när ni var små? Hur vände ni er av med det?*

*Hur kan man göra för att avvänja sitt barn från napp/tumme?*