

Om olyckan är framme

Om ditt barn skadar sina tänder ska du ringa tandläkaren eller BVC, även om det inte ser så farligt ut.

Fråga gärna så hjälps vi åt

För att barns tänder ska vara friska är det viktigt att skapa bra vanor tidigt. Fråga gärna din tandläkare eller BVC om du behöver stöd och hjälp.



Framtagen av Region Skåne, november 2024
Illustrationer: Carin Carlsson/Ritbolaget.se

Bra vanor för ditt barns tänder

Från 0 till 6 års ålder



Borsta för rena och starka tänder

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 använda en mild barntandkräm som innehåller fluorid. Från 6 år kan barnet använda vuxentandkräm.

Börja med att borsta tändernas utsida och insida. För att komma åt framtänderna kan du behöva lyfta på läppen med ett finger. Till sist borstas tändernas tuggytor.

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.

Ditt barn behöver hjälp med tandborstningen till åtminstone 10 års ålder.

Hur mycket tandkräm?

Från första tanden upp till 2 års ålder: en liten klick ungefär lika stor som barnets lillfingernagel.

Från 3-5 års ålder: en klick ungefär lika stor som en ärta.

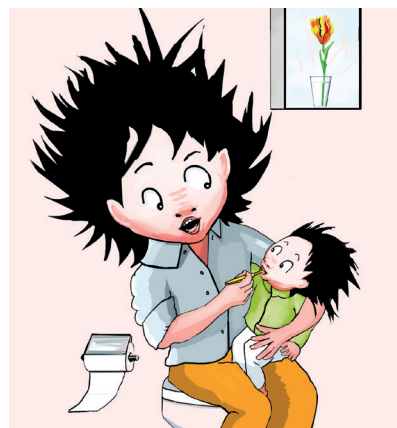
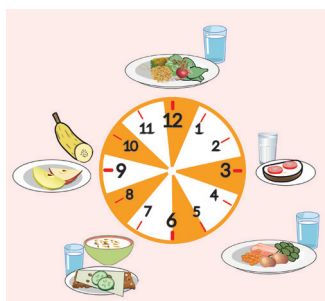
Det gör inget om det finns tandkräm kvar i munnen efter borstning.



Tänderna behöver vila

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.

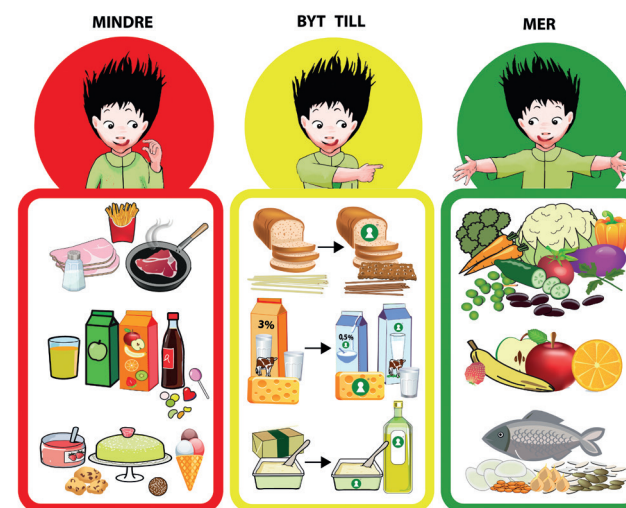
Då minskar du risken för karies – hål i tänderna. Små barn får lättare hål i tänderna än vuxna.



Välj en dag för godis

Försök att undvika godis, saft, läsk, juice, kakor och kex så länge som möjligt. Sedan kan barnet få godis en dag i veckan, till exempel fredagsmys eller lördagsgodis. Att äta godis en dag i veckan är en rutin som fungerar för många.

Tänk på att det finns dolt socker i många matvaror – vi hjälper dig gärna att göra hälsosamma val.



Vatten är den bästa törstsläckaren

Söta drycker som saft, juice och läsk ökar risken för hål i tänderna. När barnet är törstigt är vatten den bästa drycken, både på dagen och på natten.

Använd nappflaska enbart till modersmjölksersättning, välling eller vatten.

Tumme eller napp

Om ditt barn suger på napp eller tumme kan det påverka tändernas ställning. De flesta slutar vid två till tre års ålder, det är bra. Det är viktigt att sluta suga på tumme eller napp när de permanenta framtänderna kommer.