

# BARNTANDVÅRD

## BORSTNING

Grunden för tandhälsan hos barn är att de sköts väl hemma.

Bakteriebeläggningen det vill säga plack som lever på tändernas yta orsakar hål i tänderna. Plack tas bort genom att borsta tänderna två gånger om dagen med en mjuk barntandborste eller eltandborste. Tandkräm kan börja användas när den första tanden kommit fram.

Barnet behöver hjälp av en vuxen med tandborstningen ändå till tioårsåldern. Först då är handens motorik tillräckligt utvecklad.

Med infärgningstabletter som kan köpas på apotek eller tandvårdsklinik kan borstningsresultatet kontrolleras.

## NÄRING

Allt man äter och dricker, förutom vatten och xylitolprodukter, orsakar syraangrepp. Tänderna klarar 5–6 syraangrepp per dag. Därför är det viktigt att hålla fast vid regelbundna måltider och undvika småätande.

Även frukter innehåller socker, så därför är det bäst att bara servera sådant i samband med måltid. Alla safter, lightdrycker och smaksatt mineralvatten är också skadliga för tänderna på grund av deras surhet.

Vatten är den bästa törstsläckaren för det förorsakar inte syraangrepp.

## XYLITOL

Genom att ta xylitoltuggummi eller -pastill efter en måltid kan man avbryta syraangrepp. Xylitol ersätter inte tandborstning. Xylitolprodukter skadar inte tandemaljen, utan de är säkra och nyttiga för tänderna. Det rekommenderas att man använder helxylitolprodukter.

## FLUOR

Fluor stärker tandemaljen och reparerar emaljskador som redan uppstått.

Fluorhaltig barntandkräm ska användas i början bara lite tunt, för små barn kan ännu inte spotta. Tänderna borstas två gånger om dagen. För barn under tre år används barntandkräm med 1000–1100 ppm fluor. Båda gångerna man borstar används lika mycket tandkräm som ett risgryn.

Ett barn på 3–5 år kan vid båda gångerna tänderna borstas använda en klick lika stor som nageln på barnets lillfinger av fluortandkräm med 1000–1100 ppm fluor. Sexåringar och äldre barn kan använda tandkräm med fluorhalten 1450 ppm. Använd 0,5–2 cm tandkräm.

Fluorrekommendationen baseras på God medicinsk praxis-rekommendationen (2023).

**Ansvaret för barnens tandvård har föräldrarna. Mun- och tandhälsan är en gemensam sak för familjen. Föräldrarna kan föregå som goda exempel för barnen.**