

MUNVÅRD FÖR SPÄDBARN

Mun- och tandhälsan är familjens gemensamma angelägenhet. Föräldrarna kan föregå med gott exempel för barnen.

AMNING OCH AMNINGSVANOR

- Amning har positiva effekter för bettutvecklingen, och amning kan skydda barnet mot felaktigt bett.
- Modersmjölken för barn under ett år innehåller antikroppar mot kariesbakterier.
- Modersmjölken ensam orsakar inte hål i tänderna. Amning som pågått länge och täta amningar framför allt nattetid kan ändå utsätta tänderna för karies, om barnets kost innehåller sockerhaltiga produkter och man inte har sett till att ge tillräckligt med fluor och skött tandrengöringen.
- Om barnet använder nappflaska, bör man försöka minska användningen av den vid ett års ålder. Nappen bör lämnas bort före två års ålder. Långvarig användning av napp kan orsaka avvikelser i käken och tänderna, som öppet bett. Söta drycker från nappflaska är en stor risk för hål i tänderna.

TANDSPRICKNING

- Barnet får 20 mjölkttänder, varav det första spricker fram vid cirka 7 månaders ålder. Alla mjölkttänder har spruckit fram vid cirka 3 års ålder.
- När tänderna spricker fram ökar utsöndringen av saliv och tandköttet kan klika och vara svullet. Dessutom kan det förekomma gråt och feber.
- Symptomen när tänderna spricker fram kan lindras genom att ge barnet en tuggleksak som kylts i kylskåp. Vid behov kan barnet ges paracetamol mot feber enligt anvisningar.

KARIESBAKTERIEN SMITTAR

- En nyfödd har inte bakterier i munnen som orsakar hål utan barnet får i allmänhet smittan från sina närstående via saliv. Man kan smittas genast när första tanden har kommit fram t.ex. via bestick.
- Undvik att pussa på munnen, att "putsa" nappen i egen mun, smaka på maten med samma sked och att svalka maten genom att blåsa på den.
- Genom att föräldrarna regelbundet använder hel xylitol minskar mängden bakterier i munnen och smittorisken till barnet.
- Barnet kan börja använda xylitol när barnet kan tugga. För barn under två år rekommenderas xylitolpastiller som upplöses i munnen. Xylitol kan orsaka laxerande symptom så dosen ökas lite i sänder.

TANDBORSTNING

- Tandborstningen inleds genast när babyn har fått sin första tand.
- Borsta tänderna två gånger om dagen med fluorhaltig tandkräm för barn (1000–1100 ppm fluor). För barn under tre år används en liten klick tandkräm eller en mängd lika som stor ett risgryn båda gångerna tänderna borstas. (God medicinsk praxis-rekommendationen 2020)