

# Friska tänder för små barn – 12 månader

Så ger du ditt barn en frisk mun från start



# Glada tänder

Visst vill vi ge våra barn friska tänder! Just därför har vi på Folktandvården Halland gjort en checklista för hur du som förälder hjälper ditt barn till en frisk mun.

## Borsta tänder

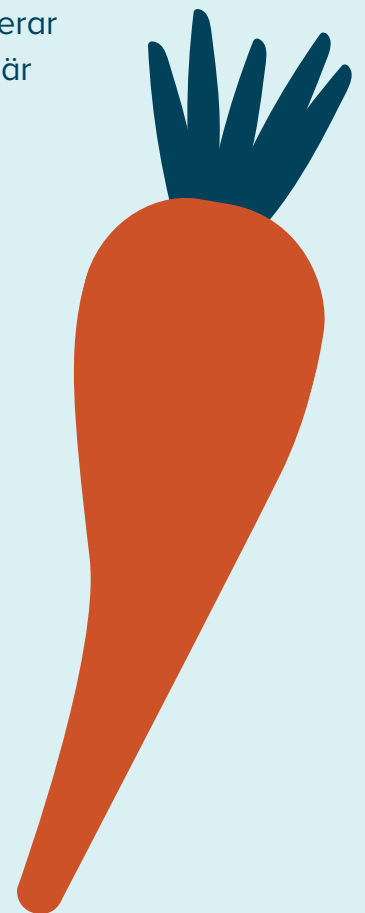
Borsta barnets tänder två gånger om dagen. Borsta efter frukosten på morgonen och på kvällen innan läggdags. Äter ditt barn frukost på förskolan? Borsta då hemma innan du lämnar.

Lägg en liten klick fluoridtandkräm på tandborsten och gnugga mjukt med små rörelser. Klicken ska inte vara större än barnets lillfingernagel.

Ibland kan det vara svårt att borsta barnets tänder. Barnet protesterar och "vill inte" eller "kan själv", men det är viktigt att det är du som är vuxen som borstar barnets tänder.

## Tips när ditt barn äter och dricker

- Frukost, lunch, middag och två nyttiga mellanmål håller barnet mätt hela dagen. Mat som är bra för kroppen är ofta bra för tänderna.
- Hoppa över småätande. Tänderna måste få vila.
- Vänj barnet vid att dricka vatten när han eller hon är törstig, mellan måltiderna och på natten.
- Undvik söta drycker som saft, läsk eller juice.
- Vänta med godis, läsk och glass så länge som möjligt. Helst inte före tre års ålder.



## Om det händer en olycka

Om barnet slår i sina tänder och mun ska du kontakta Folktandvården om:

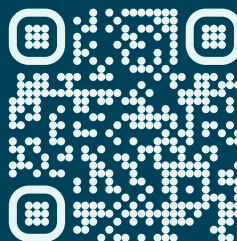
- Det blöder i munnen.
- Det ser svullet ut.
- Någon tand är lös.
- En tand blir missfärgad.



Är du osäker eller orolig är det bara att kontakta oss.

## Rocka munnen!

Folktandvårdens app *Rocka munnen* gör tandborstningen roligare. Finns där appar finns.



## Har du frågor eller funderingar kring barns tänder och munhälsa?

Då ska du kontakta oss på Folktandvården Halland.  
Du hittar kontaktinformation på:  
[www.regionhalland.se/folktandvarden-halland](http://www.regionhalland.se/folktandvarden-halland)



Länkar för mer information på 1177.se:



Läs mer om tandhälsa här



Råd för friska tänder hos barn

En frisk mun  
för alla – alltid!

