

Bra vanor för friska tänder – för 3-åringar

Ge ditt barn god munhälsa från start



Goda vanor ger glada tänder

Det är du som förälder som hjälper ditt barn att hålla barnets mun och tänder friska. Därför vill vi på Folktandvården Halland hjälpa dig med en smart lista med tips.

Det är bra

- Att ditt barn äter regelbundet.
- Att barnet borstar tänderna två gånger om dagen med fluoridtandkräm.
- Att du som vuxen hjälper barnet att borsta sina tänder ända upp till 10 till 12-årsåldern.
- Att ditt barn dricker vatten när han eller hon är törstig, på natten och mellan måltiderna.

Så sköter du om ditt barns 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.

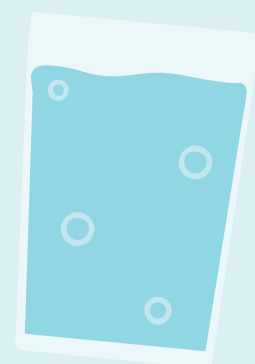
Ibland kan det vara svårt att borsta barnets tänder. Barnet protesterar och "vill inte" eller "kan själv", men det är viktigt att det är du som är vuxen som borstar barnets tänder.





Barnet kan äta allt – men inte alltid

- Frukost, lunch, middag tillsammans med två nyttiga mellanmål håller ditt barn mätt hela dagen.
- Undvik småätande. Tänderna måste få vila och oavsett ålder är småätandet den största anledningen till att vi får hål i tänderna.
- Vänj barnet vid att dricka vatten när han eller hon är törstig, mellan måltiderna och på natten. Till maten är det bra att dricka vatten eller mjölk.
- Undvik söta drycker som saft, läsk eller juice och produkter med tillsatt socker.
- Att fika är gott, men gör det helst bara en gång i veckan. Det gäller till exempel bullar, kakor, glass och nutella, men också godis, chips, russin och naturgodis. Varför inte ha det till lördagsgodis?



Så ser karies ut

Mjölktänderna har tunnare emalj än de permanenta tänderna. Hos små barn börjar ofta kariesskador som vita, kritaktiga förändringar på framtänderna. Kontakta oss om du ser sådana förändringar.

Dags att sluta suga på tummen eller nappen?

Att suga på napp, tummen eller fingrar kan påverka tändernas ställning hos ett barn. Men det blir bättre om det inte sker så ofta, kanske bara när ditt barn ska somna. Hjälp ditt barn att sluta i god tid vid 3-års ålder.

Om det händer en olycka

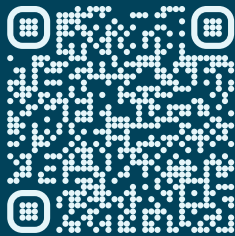
Om barnet slår i sina tänder och mun ska du kontakta oss. Det gäller också om det blöder i munnen, ser svullet ut, eller någon tand är lös. Är du osäker eller orolig är det bara att kontakta oss!

Har du frågor eller funderingar kring barns tänder och munhälsa?



Då ska du kontakta oss på Folktandvården Halland.
Du hittar kontaktinformation på:
regionhalland.se/folktandvarden-halland

Länkar för mer information på 1177.se:



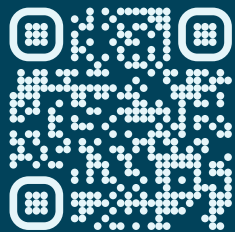
Läs mer om tandhälsa här



Råd för friska tänder hos barn

Rocka munnen!

Vill du göra det roligare att borsta tänderna?
Testa gärna vår app Rocka munnen.
Finns där appar finns.



En frisk mun
för alla – alltid!

