

## TIPS

### HJÄLP TILL med tandborstningen

Det är väldigt viktigt att barnen lär sig att borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm och att de får hjälp av sina föräldrar med tandborstningen.

Använd en liten och mjuk borste. Tandborsten ska ha ett litet huvud med mjuka strån.

Fram till ca 11 års ålder ska föräldrarna ha ansvaret för tandborstningen på sina barn. Det är oftast då finmotoriken är tillräckligt utvecklad.

Börja borsta längst in i munnen, från sista tanden. Det är lätt att glömma tänderna längst bak i munnen.



### TANDBORSTEN

Använd en tandborste med ett bra skaft, mjuk borst och litet borsthuvud. Det finns olika storlekar på borsthuvudet för att passa barnets mun på bästa sätt.

Byt tandborste var 3:e månad, eller om borsten är sliten, barnet varit sjukt/förkyllt eller om det varit bortrest.

### Rådgör med TANDVÅRDEN

Var noga med att besöka tandvården regelbundet. I Sverige är det kostnadsfritt att besöka tandvården upp till 24 års ålder.

Fråga gärna barnets tandläkare/tandhygienist om det finns behov att skölja med en fluorskölj eller att använda tandtråd/tandstickor.

### TANDKRÄM

För barn under sex år rekommenderas en tandkräm med lägre fluorinnehåll, dvs ca 1000 ppm.

Från 6 år och uppåt rekommenderas en tandkräm med 1450-1490 ppm fluor (samma fluorhalt som till vuxna).

Träna barnet på att spotta ut tandkrämen efter tandborstningen. Man ska INTE skölja munnen med vatten efteråt, utan låta fluoret från tandkrämen verka i minst 30 minuter innan man äter eller dricker. På GUM\*s barntandborstar finns en markering på tandborsthuvudet, vilket gör det enkelt för föräldrar/barn att applicera rätt mängd tandkräm.

Så mycket tandkräm behövs:



Från 1:a tanden upp till 2 år  
- som barnets lillfinger



2 - 6 år  
- som en ärtä



Från 6 år kan barnet använda vuxen-tandkräm - 2 cm (täck hela borsthuvudet)

### KONTROLLERA

För att kontrollera att tänderna är riktigt rena och fria från plack (en ansamling av bakterier) kan man använda sig av en infärgningstablett efter tandborstningen. Placket som finns kvar färgas då rött av tabletten och det blir tydligare att se var man måste borsta lite extra.



### NAPP & TUMME

Det är inte ovanligt att barn suger på napp eller tummen. Detta bör man avvänjas ifrån ca 3 års ålder, annars kan detta leda till framtida bett-fel.

# G·U·M®



KIDS & JUNIOR



TANDBORSTAR & TANDKRÄMER



SOFT-PICKS



AFTA CLEAR - mot sår & blåsor i munnen



PAROEX - vid tandköttproblem

FINNS PÅ APOTEKEN!



## FRISK MUN & GLATT LEENDE!

Tips och råd till föräldrar och barn för en bättre munhälsa



# G·U·M®

PROUD TO CARE

## Visste du att...

De första 20 tänderna som man får som barn kallas för mjölkttänder. Mjölkttänderna ersätts senare av nya tänder som kallas för permanenta tänder. De permanenta tänderna har man sedan resten av livet.

En mun består vanligtvis av 32 permanenta tänder men visdomständerna, de fyra sista tänderna, är det inte alla som får.

Även om man ska tappa sina mjölkttänder är det mycket viktigt att man sköter dem väl.

Vid ca 3 års ålder har barnet fått alla sina mjölkttänder och det tar ungefär 4 år innan man får nya tänder igen.

Vid 6 års ålder börjar barnet tappa sina mjölkttänder och de permanenta tänderna börjar synas. Det är nu barnet får en ny kindtand som kallas för 6-årstenden. 6-årstenden är barnets första permanenta tand. Det är mycket viktigt att borsta noggrant, även på den nya tanden.

## Tandsprickning

Vid tandsprickning kan följande symptom uppträda:

- Feber/diarré
- Ökad salivutsöndring, barnet dreglar
- Ömt tandkött
- Kli i munnen och barnet kan vilja bita i saker för att lindra klådan



## Då kommer barnets tänder

### MJÖLKTÄNDER



- 1 8-12 månader
- 2 9-13 månader
- 3 16-22 månader
- 4 13-19 månader
- 5 25-33 månader



- 1 6-10 månader
- 2 10-16 månader
- 3 17-23 månader
- 4 14-18 månader
- 5 25-33 månader

### PERMANENTA TÄNDER



- 1 7-8 år
- 2 8-9 år
- 3 11-12 år
- 4 10-11 år
- 5 10-12 år
- 6 6-7 år
- 7 12-13 år
- 8 17-21 år



- 1 6-7 år
- 2 7-8 år
- 3 9-10 år
- 4 10-12 år
- 5 11-12 år
- 6 6-7 år
- 7 11-13 år
- 8 17-21 år

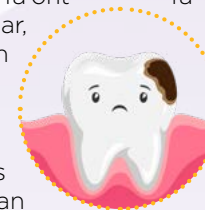
## Vad är karies?



Den vanligaste anledningen till karies är bristande munhygien. Socker och småätande ökar kariesrisken. Varje gång man äter eller dricker, inte vatten, får bakterierna i munnen energi och förökar sig och producerar syra som attackerar tandens emalj. Undvik socker före 2 års ålder.

I normala fall hinner munnen återhämta sig och neutralisera attacken från bakterierna, men om man äter sötsaker och småäter dagligen hinner munnen inte vila och det kan därför bli hål i tänderna.

Om man inte lagar hålet när man tuggar, speciellt när man äter något sött eller kallt. Om kariesangreppet inte behandlas i detta läge kan tillståndet ytterligare



förvärras och man kan få tandvärk och svullnad runt tanden. Nu kan det finnas risk för att infektionen nått käkbenet och stor risk att den underliggande permanenta tanden fått en skada.

## Hur kan man motverka karies?

Genom att borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll och äta rätt kost kan man förebygga hål i tänderna. Om man trots detta skulle få hål i tänderna skall man kontakta tandvården och få råd och tips samt eventuellt behandling.

## Dagliga tips till bättre munhälsa

- Småätande och sötsaker kan leda till karies (hål i tänderna)
- Om man är törstig är vatten den bästa drickan
- Lördagsgodis är en bra tumregel
- Undvik söta drycker samt mellanmål nattetid
- Välj mat och mellanmål som är bra för tänderna
- Ät regelbundet, 3 huvudmål och 2 mellanmål

