

Første time

Barnet kalles inn til tannklinikken når det er ca. 3 – 3 ½ år.

Helsestasjonen kan henvise barn til tannklinikken for barn 0-3 år hvis det oppdages indikasjoner for besøk.

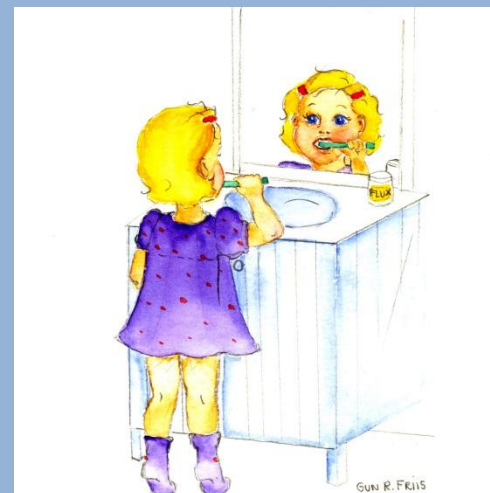
Om dere har spørsmål, er dere velkommen til å ringe nærmeste tannklinikk.



TROMS FYLKESKOMMUNE
Tannhelsetjenesten
Strandvegen 13
Postadresse: Boks 6600, 9296 Tromsø
Telefon 77 78 82 85
postmottak@tromsfylke.no
www.tromsfylke.no

Mars 2014

Små barn og tannhelse



**TANNPUSS
TANNTRÅD
FLUOR
KOSTHOLD**

**Den offentlige tannhelsetjenesten i
Troms**

Tannpuss

Tannpuss skal være gøy!

Bruk babybørste for barn 0-3 år.

"Lek og lær" – puss på gommene som tilvenning fra nyfødt.

Når den første tannen bryter frem, bruk en ørliten prikk med fluortannkrem (fluorinnhold 0,1 %).

Tannpuss 2 ganger daglig; morgen og kveld.

Når 1 år, tannkrem tilsvarende størrelsen til barnets lillefinger-negl. Etter 6 år, en ertstor porsjon.

Etter tannpuss om kvelden, ingen annen drikk enn VANN.

Skift tannbørste når busten spriker eller når barnet har vært alvorlig sykt.

Tantråd

Gode vaner innarbeides tidlig!

Begynn med tantråd hvis tennene står tett inn til hverandre.

Bruk tantrådholder for barn, for eksempel Jordan Miracle.

Bruk en jevn og rolig bevegelse i en y-form – ned til ene siden av mellomrommet, halvveis opp og ned til andre siden.

Tantråd brukes før tannpussen om kvelden.

Fluor

Fluortannkrem med 0,1 % fluorinnhold 2 ganger daglig.

Fluortabletter 0,25 mg (0 -3 år) anbefales brukt til barn som har økt risiko for hull. Årsaken til økt risiko kan være sykdommer, medisinbruk, problemer med tannpuss og kostholdsvaner.

Kosthold

Gode kostholdsvaner er viktig helt fra starten. Unngå tilvenning til saft, juice og andre søte drikker.

Søte drikker på flaske øker faren for hull i tennene, spesielt fortennene i overkjeven.

Vann gis som tørstedrikk. Stadig inntak av søte drikker slukker ikke tørsten, men gir mer tørste.

Faste måltider er like viktig for tennene som for resten av kroppen.

Småspising og -driking gir hull i tennene.

Spytt motvirker syreskadene etter sukkerholdig drikk. Spyttmengden er nedsatt om natten. Flaske med saft eller melk om natten kan raskt forårsake hull i tenner som har brutt fram. Derfor bør også amming om natten begrenses til to ganger per natt etter at barnet har fått tenner.