



Frisk munn – viktig for god helse

Du er ansvarleg for tannhelsa til barnet du har omsorg for.
Her får du gode råd.



Møre og Romsdal
fylkeskommune



Barna skal ha hjelp
med tannpuss til dei
er 10-12 år

God tannhelse kjem ikkje av seg sjølv

Bruk tid på tannhelsa til barnet du har omsorg eller ansvar for. Det er ei god investering som barnet vil ha glede av i mange år. Gode vanar varer ofte livet ut.

Barna får 20 mjølketenner, og dei er kome på plass ved 2-3-års alder. Det er vanleg at tannfellinga tek til ved 6-års alder. Alle mjølketennene skal fellast og nye tenner bryt fram. Tannfellinga varer som regel til rundt 12-års alder.

Å pusse tenner er ikkje alltid så lett. Nokre slit seg gjennom tannpussen fram til 3-års alder, før det går seg til. Når tannfellinga tek til, kan det bli utfordrande nok ein gong. Lause mjølketenner og nye vaksentenner må også pussast.

Godt samarbeid må til for å lykkast, derfor er det av stor verdi å pusse tennene før barnet vert for trøytt.

Det er viktig å pusse morgon og kveld frå første tann. Du som vaksen må ta ansvar for at tennene blir reine. Barna skal ha hjelp til dei er 10-12 år.



Foto: Anette Valebeth Kvalsvik

Slik utfører du ein god tannpuss:

- Still deg og barnet framfor vasken på badet.
- Skyl munnen med vatn om barnet nettopp har ete.
- Ha tannkrem på tannbørsten:
 - > Under 1 år: Knappt synleg mengde tannkrem (0,1 ml.).
 - > 1-3 år: Mengde tilsvarande barnet sin lillefingernagl.
 - > 3-6 år: Ertstor mengde tannkrem (0,25 ml).
 - > Frå 5-6 årsalder kan ein auke mengda ytterlegare.
- Ver konsentrert og puss systematisk, tenk over kvar du startar og sluttar, slik at alle tennene vert pussa godt.
- Tennene skal pussast langs tannkjøtskanten med korte fram- og tilbakerørsler.
- Er du fokusert, vil tennene vere reine etter to minutt.
- Spytt ut tannkremen til slutt.
- Ikkje skyl med vatn etterpå! La tannkramsrestane ligge att og verke vidare.
- Er tennene reine no? Sjå etter!



- Tennene skal pussast på framsida og baksida, heilt ned til tannkjøtet og i tyggeflatene. For å kome til på baksida, må tunga slappe av.



- På utsida av jekslane er det lurt å gape berre litt for å få god bevegelse i kinnet, og dermed kjem børsten til heilt bak.



- Løft leppa! Barn strammar ofte leppene og det vert vanskeleg å kome til.



- Snu børsten når du pussar baksida av framtennene.



- Når 6-årsjekslane kjem, er det viktig å pusse godt i tyggeflata. Ei solobørste fjernar matrestar effektivt i alle tenner med djupe groper. Ha litt fluortannkrem på solobørsta.



Val av tannbørste

Bruk mjuk børste, og heller for liten størrelse enn for stor. Tannbørsten bør skiftast ut kvar 3.månad, eller før om busta spriker. Dette gjeld også elektrisk tannbørste.

Val av tannkrem

- barnetannkrem 0-6 år til dei yngste barna (0,1% fluorid, 1000 ppm)
- frå 5-6 år, tannkrem for vaksne (0,15% fluorid, 1500 ppm)

Fluortilskot

Barn og unge kan i tillegg til fluortannkrem bruke anna fluortilskot etter individuell vurdering og råd frå tannlege eller tannpleiar. For å få størst effekt, bør ekstra fluortilskot takast til andre tider enn tannpuss.

- Barn 3-6 år: Fluortablettar. Dette er sugetablettar, som skal ligge lenge i munnen.
- Barn over 6 år: Fluorskyl som bør innehalde 0,2% natriumfluorid
- Barn under 12 år bør skylje under tilsyn av ein vaksen.



Hol i tennene

Munnen er full av bakteriar. Nokre av desse trivst svært godt på tennene. Dei kosar seg ekstra mykje når det er sukker i det vi et og drikk. Når bakteriane får sukker, vil dei raskt bli fleire. Dei vil då lage eit belegg på tennene som vert kalla plakk. Bakteriane i plakket vil lage syre kvar gong dei får sukker. Denne syra løyser opp tanna. Skjer dette ofte, vil det etter kvart bli hol (karies). Derfor er det viktig å halde tennene reine og avgrense mat og drikke til måltid.

Barn som har kroniske sjukdomar og/eller brukar mykje medisin

Kronisk sjuke barn har ofte større risiko for å få karies. Medisinar kan både innehalde sukker og redusere spyttproduksjonen. Begge delar medfører auka kariesrisiko. Informer tannhelsepersonell om helsetilstanden til barnet for å få ei tilpassa rettleiing.

Gode matvanar

- 4-5 faste måltid om dagen.
- Maten smakar best når vi nyt han i godt lag. Det er viktig å roe ned og ha ei god stund rundt matbordet.
- Tennene treng kvile, ca. 2-3 timar mellom måltida.
- Treng du drikke mellom måltida eller ved aktivitetar, drikk vatn.
- **5 om dagen:** Frukt og grønnsaker er gode byggesteinar til kroppen. 2 porsjonar frukt og 3 porsjonar grønnsaker. Ein porsjon er ei handfull.
- Reduser inntak av sukkerhaldig mat og drikke gjennom veka.
- Saft, juice, brus utan sukker kan gi syreskader på tennene.
- Spar på godteriet. Ta tilbake laurdagen som kosedag.





Møre og Romsdal
fylkeskommune

Målgruppe: Foreldre og føresette til barn i førskolealder (0-6år), i småskolen (1-4 klasse), barnehagepersonell og andre omsorgspersoner for barn.

Kjelde: helsedirektoratet.no

Hftet er utarbeidd av tannpleiarane Gerd Rødseth og Anette Valseth Kvalsvik og tannlege Hanusiya V. Jeswanth, distriktstannklinikken i Fosnavåg, den offentlege tannhelsetenesta i Møre og Romsdal.