

# Pass og puss fra første tann

Barnas tannhelse er foreldrenes ansvar. God tannhelse kommer ikke av seg selv. Den første tannen markerer et nytt trinn i barnas utvikling, og da er det viktig å skape gode vaner for kosthold og tannpuss.

## Tann i sikte

De små fortennene i underkjeven bryter som regel fram først. Det skjer vanligvis når barnet er 6–8 måneder, men de kan også komme tidligere eller senere. Deretter kommer fortennene i overkjeven, så de fremste jekslene, hjørnetennene og til slutt de bakerste jekslene. De fleste barn har fått alle melketennene, 10 oppe og 10 nede, når de er 2 ½–3 år gamle.

## Gjør det vondt å få tenner?

Det er vanlig at barn klør i gommene når tennene bryter fram, og de vil gjerne putte ting i munnen. Gi dem en bitering av hard gummi eller plast, men uten skarpe kanter. Noen barn blir urolige, grinete og kan få en lett temperaturstigning ved tannframbrudd, men aldri høy og langvarig feber.

## Smokk eller finger?

Å suge på «totten» eller en narre-smokk gir et lite barn god trøst. Sugevanen kan føre til at tenner og bitt får en feilstilling, men som regel vil tennene komme på plass av seg selv dersom barnet slutter å suge før 4-års alder.



Den første tannen kan «feires» med en liten myk tannbørste. Tilvenning til tannpuss bør begynne som en lek.

## Amming om natten?

Morsmelk inneholder sukker som kan omdannes til syre. Når barnet er fylt ett år, bør amming om natten begrenses til to ganger av hensyn til tannhelsen. I tillegg skal tennene pusses morgen og kveld.



## Veiviser til god tannhelse

- ♥ Sunn mat til faste tider – godt for kropp og tenner
- ♥ Vann som tørstedrikk mellom måltidene – og om natten
- ♥ Tannpuss og fluor – morgen og kveld

## Hull i tennene

Sukker er årsaken til hull i tennene. Når barnet spiser eller drikker noe som inneholder sukker, vil bakteriene i munnen produsere syre som kan løse opp emaljen og etter hvert føre til hull. Det er ikke mengden av sukker som betyr mest, men hvor ofte barnet spiser eller drikker noe søtt. Spyttet nøytraliserer syren etter hvert måltid. Derfor er det viktig å ikke spise eller drikke noe sukkerholdig mellom måltidene, spesielt om natten når det produseres lite spytt.

## Fluor fra tidlig alder

Etter hvert som barnet blir vant til tannbørsten, bør tennene pusses to ganger daglig med fluortannkrem. Til å begynne med skal det være en knapt synlig mengde tannkrem på børsten. Den økes til en mengde tilsvarende barnets lillefingernegl ved 1-årsalder og til en mengde så stor som en ert ved 6-årsalder. Hvis du ikke bruker fluortannkrem eller barnet trenger ekstra fluor, kan alternativet være fluortabletter. Spør om råd på helsestasjonen, tannklinikken eller apoteket.

## Lørdagsgodt bare på lørdag

Slikkerier og lørdagsgodt hører lørdagen til. Ønsker du å gi barna noe å kose seg med, kan du gi dem en eplebåt, en gulrot eller lignende. Kostvaner som er bra for helsen, er også de beste for å bevare tannhelsen.

## Sukkerfrie medisiner

Spør legen eller apoteket om sukkerfrie alternativer dersom barna trenger medisiner.

## Om uhellet er ute

Et fall eller slag mot munnen kan skade en eller flere tenner. Ta kontakt med nærmeste tannklinikkk.



Norsk Tannvern®  
www.tannvern.no



Sunn mat til faste måltider...



Tannpuss og fluor... ..morgen og kveld

## Lov om tannhelsetjenesten

Den offentlige tannhelsetjenesten har ansvaret for tilbud til barn og ungdom fra fødselen til de er 18 år.

Barna blir innkalt for tannhelsekontroll når de er ca. 3 år.

Hvis helsesøster oppdager at barnet trenger undersøkelse før den ordinære innkallingen, kan hun henvise tidligere. Ta kontakt med nærmeste offentlige tannklinikkk for mer informasjon.