



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

Munhälsovården för 0–3-åringar

Det är viktigt att tandvården för ert barn blir en del av de dagliga rutinerna. Som vårdnadshavare påverkar ni ert barns kommande tandvårdsrutiner och inställningar till tandvård. En omsorgsfull daglig munhygien spelar en nyckelroll i att upprätthålla en god munhälsa för barnet.

Visste du att bakterien *Streptococcus mutans*, som orsakar hål i tänderna eller karies, inte finns i ett nyfött barns mun? Man kan hindra bakterien från att smitta genom att undvika salivkontakt med barnet genom att barnet använder egna bestick. En god munhälsa hos vuxna som sköter barnet och en regelbunden användning av xylitol minskar risken för att barnets tänder smittas av kariesbakterien.

Tänderna börjar komma fram vid ungefär ett halvt års ålder. Sammanlagt 20 mjölkttänder kommer fram ungefär före tre års ålder. Det förekommer individuella skillnader i vilken ordning mjölkttänderna kommer fram.

Amning

- Amning stimulerar käkarnas tillväxt och bettmuskulernas ideala utveckling.
- Amning som pågår mer än 18 månader och upprepas ofta eller flaskmatning mellan måltiderna och på nätterna kan utsätta tänderna för karies.
- En särskilt omsorgsfull daglig munhygien spelar en nyckelroll i att upprätthålla en god munhälsa hos ett barn som ammas längre.

Regelbundna måltider och vatten som törstsläckare

- **Lär ditt barn att äta på regelbundna tider.** Att småäta kontinuerligt är dåligt för tänderna.
 - Nästan all mat och dryck innehåller kolhydrater, som bildar syror som fräter på tänderna. **Tänderna tål 5–6 syraangrepp per dag.**
 - Barnet ska inte vänjas vid att använda socker och det är bra att skjuta upp serveringen av socker så länge som möjligt.
- **Vatten är den bästa törstsläckaren.** Beakta att drickbara mjölkprodukter hör till måltiderna. Det lönar sig att inte ge barnet saft eller andra sockerhaltiga drycker när hen är törstig.
- **Helxylitol** förkortar syraangreppet efter måltider och minskar mängden kariesbakterier. Ett bra exempel är att använda xylitolpreparat alltid efter måltider. Användning av xylitol 3–5 gånger per dag (minst 5 g i dagen som uppnås av 6–10 stycken tuggummi eller pastiller) efter måltider förebygger hål i tänderna. Användning av tuggbara xylitolpastiller kan man börja med då barnet klarar av att tugga pastiller och mat. Det rekommenderas att småbarn förtär pastiller i stilla läget samt under uppsikt. För att undvika magbesvär, börja gradvis med till exempel en pastill per dag.

Napp och att suga på fingrar

- Om ditt barn vill ha en napp, är en anatomisk ”platt” napp det bästa alternativet för tänderna. En napp är ett bättre alternativ än att suga på fingrar med tanke på bettets utveckling.
- **Det är bra att avstå från napp innan barnet är 2 år.** En länge fortsatt användning av napp kan orsaka bettfel i tänderna och leda till att talutvecklingen blir långsammare. Det är bra om nappen inte är i munnen alltid när barnet ger ifrån sig ljud och på så sätt övar att tala.

Tandborstning på barn

- **Inled tandborstningen när den första tanden kommer fram med en liten och mjuk tandborste för barn.** En el tandborste kan börja använda genast när barnet går med på det. Föräldern borstar barnets tänder, så att borstningen med el tandborste är trygg.
- **Borsta barnets tänder två gånger om dagen** i två minuter med en liten klick fluortandkräm (fluorhalt 1000–1100 ppm). Beakta särskilt tandköttsskanterna och tuggytorna vid borstningen.
- När barnet växer vill hen själv öva tandborstning. Det är dock viktigt att beakta att en vuxen ska borsta barnets tänder fram till 10 års ålder.

Källor: www.kaypahoito.fi, www.terveysportti.fi

