



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

Munhälsovården för 4–6-åringar

Mun- och tandhälsan är en gemensam angelägenhet för familjen. 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.

Det är alltid en vuxen som i första hand ansvarar för tandborstningen och tändernas renhet när barnet först övar att borsta.

När tänderna kommer fram och när mjölkttänderna ersätts av permanenta tänder

- Vid ca 4 årsåldern har barnen 20 mjölkttänder i munnen och de permanenta tänderna håller på att utvecklas skyddade av käkbenet. Mjölkttänderna börjar ersättas av permanenta tänder vid ungefär 6–8 års ålder. Det förekommer individuella skillnader när växlingen börjar.
- Beakta att det är viktigt att från fem års ålder följa med när de permanenta tänderna börjar komma fram. Det är särskilt viktigt att följa med den permanenta kindtanden som kommer fram bakom den första mjölkkindtanden så att den nya tanden kan borstas så bra som möjligt genast när frambrottet börjar.

För munhälsan är det bra att äta på regelbundna tider och dricka vatten när man är törstig

- **Regelbundna måltider skyddar tänderna mot hål.** Undvik att ofta äta eller dricka sådant som innehåller socker. Att småäta kontinuerligt är dåligt för tänderna.
- **Vatten är den bästa törstsläckaren.** Beakta att drickbara mjölkprodukter även hör till måltiderna.
- Nästan all mat och dryck innehåller kolhydrater, som bildar syror som fräter på tänderna. Tänderna tål 5–6 syraangrepp per dag. Tänderna behöver vila i 3–4 timmar mellan måltiderna så att tänderna sköljs av saliven och skador som syrorna orsakat repareras.
- 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. Använd helst helxylitolprodukter.

Tandborstning på barn

- **Borsta barnets tänder två gånger om dagen i två minuter** med en gnutta fluortandkräm som är lika stor som barnets nagel eller en ärt (fluorhalt 1000–1100 ppm). Beakta särskilt tandköttsskanterna och tuggytorna vid borstningen.
- Tandborsten ska vara en liten och mjuk tandborste för barn. En eltandborste kan börja användas genast när barnet går med på det.
- Även barn kan ha tandköttsinflammation som syns som blödning från tandköttet när tänderna borstas.
- 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

