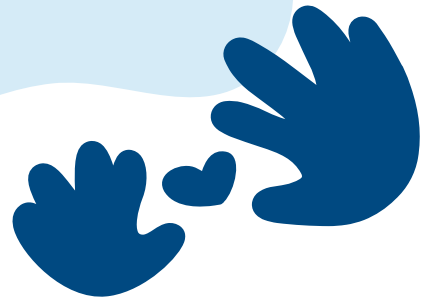




Munhälsovården för 7–11-åringar

Borsta tänderna två gånger om dagen

Skolelevers tänder ska borstas i minst två minuter både morgon och kväll. Många barn övar ännu tandborstning och behöver föräldrarnas hjälp med det. **Det rekommenderas att en vuxen borstar barnets tänder tills barnet fyller 10 år.**

Det rekommenderas att barn i skolåldern i första hand använder eltandborste. Då man borstar tänderna med eltandborste är tekniken annorlunda än med en vanlig tandborste. Eltandborsten flyttas lugnt från tand till tand. Det lönar sig att öva användning av tandtråd. Barn i skolåldern ska använda fluortandkräm med en fluorhalt på 1450 ppm.



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

Det är viktigt att skolelever får en ordentlig frukost före skolan och ett hälsosamt mellanmål och en varm måltid efter skoldagen. **Genom en regelbunden måltidsrytm och en mångsidig kost kan man undvika småätande, som innebär en ökad risk för hål i tänderna.**

Ät fem–sex gånger om dagen och inget mellan måltiderna. Tänderna behöver vila i tre–fyra timmar mellan måltiderna. **Kom ihåg att vatten är den bästa törstsläckaren.** Spara sötsaker och sockerhaltiga drycker till fester.

- Som måltidsdryck rekommenderas mjölk eller surmjölk.
- Vatten är den bästa drycken då man är törstig
- Safter, läskedrycker och light-drycker kan orsaka hål i tänderna och nedbrytning av tandemaljen

Använd gärna xylitol dagligen

Helxylitolprodukterna är trygga alternativ till sockergodis. 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.

Från mjölkttänder till permanenta tänder

Alla 20 mjölkttänder lossnar innan barnet fyller 13 år. De ersätts av 28 permanenta tänder, som senare eventuellt kompletteras med ytterligare fyra visdomständer. En mjölkttand som håller på att bytas kan vickas om den lösa mjölkttanden besvärar vid måltider och barnet inte upplever vickandet av tanden som motbjudande eller när den permanenta tanden redan håller på att växa fram. En tand som håller på att växa fram är särskilt utsatt för hål, eftersom tandens yta ännu är mjuk.

Källor

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi

