



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

Handbok för mun- och tandvård för familjer som väntar barn

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

Mun- och tandvård för familjer som väntar barn

Varje familj upplever väntetiden på eget sätt. Redan under graviditeten är det bra att granska och vid behov ändra familjens vanor och därmed skapa en hälsosam uppväxtmiljö för det barn som föds.



En frisk mun är en del av den allmänna hälsan, välbefinnandet och livskvaliteten. Barnets mun- och tandvård inleds redan under graviditeten genom att man skapar goda kost- och munvårdsvanor i familjen.

Det är viktigt att ert barns tandvård blir en del av de dagliga vanorna. Som vårdnadshavare har ni möjlighet att påverka ert barns kommande tandvårdsrutiner och attityder då det gäller tandvård.

Under graviditeten kan mammans benägenhet för munsjukdomar öka. Moderns hormonfunktion förändras och kan påverka salivens sammansättning samt tandköttets infektionskänslighet. Illamående under graviditeten och täta mellanmål kan öka risken för hål i tänderna. Om du har genomgått en regelbunden tandundersökning behöver du inte uppsöka tandvård särskilt på grund av graviditeten.

Du är själv i nyckelposition när det gäller att förebygga hål i tänderna och andra munsjukdomar! Tillsammans med personalen inom munhälsovården kan ni upprätthålla en god munhälsa som främjar den allmänna hälsan.

Bedömning av munhälsan och vårdbehovet hos en familj som väntar sitt första barn

Föräldrar som väntar sitt första barn har möjlighet att delta i en avgiftsfri bedömning av munhälsan och vårdbehovet utförd av munvårdspersonal. Under besöket diskuterar man individuella behov av mun- och tandvård och ger råd. Vid behov blir man från rådgivningsbesöket hänvisad till avgiftsbelagda mun- och tandvårdstjänster för vuxna.

Genom att följa de rekommenderade mun- och tandvårdsvanorna främjar du hela familjens hälsa

Hål i tänderna, dvs. tandkaries, är en av människans vanligaste infektionssjukdomar. Uppkomsten av karies påverkas av antalet bakterier som förekommer i munnen, intagen kost samt salivens och tandvävnadens egenskaper. Du kan själv påverka en stor del av dessa faktorer och på så sätt förebygga hål i tänderna.

Bakterien *Streptococcus mutans*, som orsakar hål, smittar ofta barnet från föräldrarna. Bakterien smittar via saliv, till exempel via en gemensam sked. Det är viktigt att observera att tidig kariesbakterieinfektion ökar benägenheten för karies i barnets mjölktdandsstadie och även i den permanenta tanduppsättningen.

I den nyföddas mun finns inga *streptococcus mutans*-kariesbakterier, men de kan smitta till barnet via saliv genast när den första tanden bryter ut. När föräldrarnas tänder och munhälsa är i gott skick, minskar risken för att barnet smittas av kariesbakterien.

Hålbildning i tänderna förebygger man genom regelbunden egenvård, dvs. rengöring av tänderna och munnen samt hälsosam kost. Tänderna får lättare hål, om kosten innehåller socker och den dagliga egenvården inte är tillräcklig.

Nästan alla maträtter innehåller socker och då bildar kariesbakterierna en syra på tänderna som löser upp ytan på emaljen. Denna händelse kallas en syraattack. Om det förekommer flera syraangrepp under dagen, hinner tandens yta inte hårdna på nytt och på så sätt börjar ett hål uppstå på tandens yta.

Tandköttinflammation, gingivit, uppstår om det samlas med bakteriebeläggning, dvs. plack, på tandens yta. En tandköttinflammation som orsakas av tandplack är vanlig både hos barn och vuxna. Graviditeten medför förändringar i hormonfunktionen och därmed kan tandköttet lättare bli inflammerat. Det är dock skäl att komma ihåg att dålig munhygien ökar risken för tandköttinflammation även under graviditeten, så att upprätthålla en god munhygien förebygger eventuell tandköttinflammation under graviditeten.

Använd fluortandkräm och föredra xylitol

Fluor minskar hål i tänderna eftersom det förhindrar att mineraler i tandemaljen löses upp på grund av bakterier. Fluor härdar dessutom tandens yta. Fluor förebygger också kariesbakteriernas ämnesomsättning och syraproduktion. Välj alltså en tandkräm som innehåller fluor för dig och ditt barn.

Småbarnsmammans och senare barnets egen användning av xylitolpreparat verkar förhindra eller åtminstone senarelägga barnets *Streptococcus mutans*-kariesinfektion. Helxylitoltuggummi eller -pastill som man tuggar genast efter måltiden, bryter syraangreppet och ökar salivutsöndringen samt sköljer tandens ytor. 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. Xylitol ersätter aldrig tandborstning.

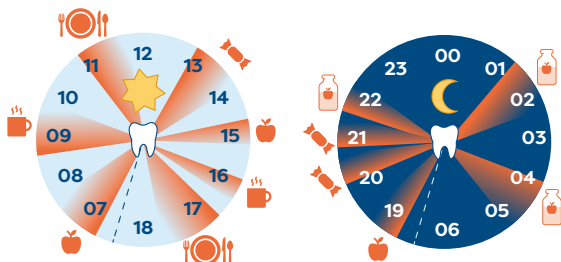
Användning av tuggbara xylitolpastiller kan man börja med då barnet klarar av att tugga pastiller och mat. Det rekommenderas att småbarn förtär pastiller i stilla läget samt under uppsikt. För att undvika magbesvär, börja gradvis med till exempel en pastill per dag.



Följ en regelbunden måltidsrytm

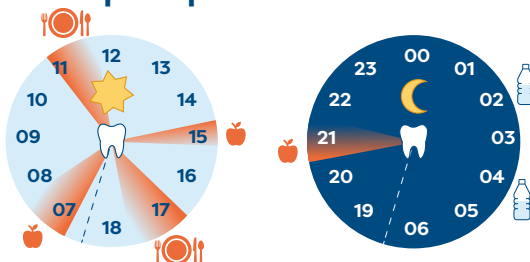
Karies kan man förebygga genom att undvika sockerhaltiga maträtter och drycker och genom att äta regelbundet. Detta innebär, att man undviker småätande och kombinerar de sockerhaltiga delikatesserna med måltider. Vatten är det bästa alternativet som törstsläckare. Det är också viktigt att observera att det ingår drickbara mjölkprodukter i måltiderna.

Familjen bör vänja sig vid regelbundna tidpunkter för måltider och mellanmål redan under graviditeten. Det lönar sig att koncentrera allt ätande och drickande till 5–6 gånger per dag med tanke på syraattacker. Munnen behöver 3–4 timmars vilotid mellan måltiderna så att saliven kan skölja tänderna och reparera syrasador.



Upprepade mellanmål och drycker orsakar flera timmars syraattack på tänderna.

Spara på dina tänder.



Förlägg söta/sura drycker och små godsaker till måltiderna.

Original bild: Finlands Tandläkarförbund

Tanderosion är kemiskt slitage av tänderna som innebär att emaljen löses upp av syror utan närvaro av bakterier. Att gnissla tänder gör också att den uppmjukade emaljen slits snabbare.

Frekvent användning av light-drycker, sport-och energidrycker, smaksatta mineraldrycker, safter, citrusfrukter samt ättika orsakar erosion.

Borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm

Hålbildning och tandköttsinflammation förebygger man genom regelbunden rengöring av tänder och mun samt hälsosam kost.

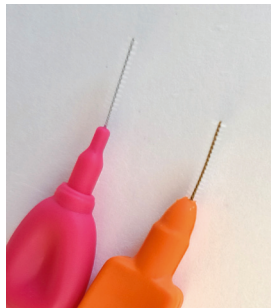
Vid tandköttsinflammation blöder tandköttet när man rengör tänderna och man kan ha dålig lukt eller smak i munnen. Detta beror på den bakteriebeläggning som samlats på tandens yta, dvs. plack. En tandköttsinflammation läker vanligen genom att man effektiviserar egenvården.

Munnens hälsa inverkar på den allmänna hälsan. En bakterieinfektion som spridit sig från munnen kan öka bland annat risken för åderförkalkning samt hjärt- eller hjärninfarkt. Dessutom kan munrelaterade infektioner försämra behandlingsbalansen för många kroniska sjukdomar, såsom reumatism och diabetes.

Genom att borsta tänderna med fluorkräm morgon och kväll ger man en känsla av renhet i munnen och samtidigt ett bra fluorskydd för tänderna. Man rekommenderar alla att använda eltandborste. Den rekommenderade fluorhalten i tandkräm är 1450–1500 ppm för vuxna. Tänderna borstar man i minst två minuter. Beakta särskilt tandköttsgränserna och de bakre tändernas tuggytor. Under denna tid hinner fluor binda sig till tanden och stärker tandens yta, dvs. emaljen. Du behöver inte skölja munnen med vatten under borstandet eller efteråt, utan spotta bort den överflödiga saliv-tandkrämblandningen.

Rengör tandmellanrummen

Det är bra att rengöra tandmellanrummen med en mellanrumsborste, tandsticka eller tandtråd.



Amning och kost

Amning har många positiva effekter på både mammans och barnets hälsa. Barnet har ett naturligt behov av amning och amningen stimulerar käkarnas tillväxt och den ideala utvecklingen av bettmusklerna.

Då ett barn över 18 månader fortsatt och ofta ammas eller får nappflaska mellan måltiderna samt under nätterna, kan tänderna utsättas för karies. Salivens försvarsmekanismer är som svagast på natten. Omsorgsfull daglig munhygien är i nyckelposition vid upprätthållandet av en god munhälsa hos barnet.

Regelbundna måltider och vatten som törstsläckare är bra för barnets munhälsa. Det är inte bra att ge barnet saft eller andra sockerhaltiga drycker som törstsläckare. Barnet kan av naturen inte sakna det söta. Vänj inte barnet med socker och skjut upp utbudet av det söta så länge som möjligt. När man avnjuter sötsaker, koncentrera det till måltiderna för då orsakar sockret inte så mycket skada på tänderna.

Att suga på napp och fingrar

Om ditt barn önskar napp, är en anatomisk "platt" napp det bästa alternativet med tanke på tänderna. Nappen är ett bättre alternativ än att suga på fingret då det gäller bettets utveckling.

Det är bra att avstå från napp innan barnet är 2 år. Långvarig användning av napp kan orsaka bettfel i tänderna samt en långsammare talutveckling. Det är bra att hålla nappen borta från munnen alltid när barnet härmar ljud och övar på att tala. Det är mycket lättare för barnet att avstå från napp innan trotsåldern. Det är inte bra att lära barnet att kontinuerligt använda napp.

Tandsprickning

De första tänderna spricker vanligtvis fram vid cirka 4–7 månaders ålder. Det kommer sammanlagt 20 mjölkttänder och de kommer vanligtvis innan cirka 3 års ålder. Det kan finnas individuella skillnader i vilken ordning tänderna spricker fram.

Symtomen vid tandsprickning kan vara kraftig salivutsöndring, svullnad i tandköttet, rastlöshet, ätsvårigheter och barnet kan ständigt ha fingrarna i munnen. Kalla maträtter och mat som man kan äta med fingrarna kan smaka bättre vid tandsprickning.

Vid tandsprickning ökar risken att smittas med Streptococcus-mutans-kariesbakterier. Barnet kan bli smittat när den första tanden har spruckit fram. Man kan förebygga bakteriesmitta genom att undvika salivkontakt med barnet. Bäst lyckas man om nappen sköljs med vatten och barnet alltid har egna bestick.

Ordningsföljd för mjölkttänderna

Överkäken

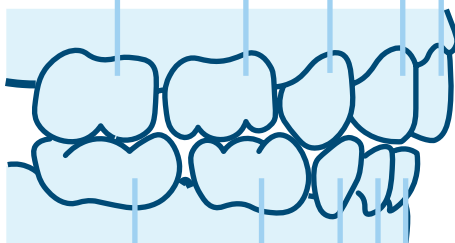
De första framtänderna vid 7–12 månaders ålder

Följande framtänder vid 7–15 månaders ålder

Hörntänderna vid 14–23 månaders ålder

De första kindtänderna vid 12–18 månaders ålder

Följande kindtänder vid 26–34 månaders ålder



Underkäken

Följande kindtänder vid 20–33 månaders ålder

De första kindtänderna vid 12–18 månaders ålder

Hörntänderna vid 14–24 månaders ålder

Följande framtänder vid 8–16 månaders ålder

De första framtänderna vid 4–10 månaders ålder

Borstning av barnets tänder

Mun- och tandhälsan är familjens gemensamma sak. Föräldrarna fungerar alltid som exempel för barnet.

Borstningen inleder man genast när den första tanden spruckit fram.

- Bakteribeläggningen avlägsnar man genom att borsta tänderna två gånger om dagen med en mjuk barntandborste
- Fluortandkräm (1000-1100 ppm) använder man två gånger per dag för barn i åldern 0-3 år. Tandkrämen sköljs inte bort.
- Tänder som spruckit fram eller är på väg att komma behöver fluor för att emaljen ska bli hård. Om man använder fluortandkrämen rätt, är den trygg för alla.
- Man kan inleda användning av eltandborste för barnet genast när barnet samtycker till det. Föräldern borstar barnets tänder, så att borstningen med eltandborste är trygg.
- När barnet växer vill barnet själv öva på att borsta tänderna. Det är dock viktigt att beakta, att en vuxen ska kontrollera borstningens slutresultat fram till 10 års ålder.



Undersökningar av barnets munhälsa

För barn under skolåldern görs en undersökning av munnen flera gånger före skolåldern och enligt individuella behov görs undersökningen oftare. Barnet får en kallelse till munhälsoundersökningar.

Barn under skolåldern genomgår en undersökning av munnen i åldern 1, 3 och 5 år. Mun- och tandvårdstjänsterna är avgiftsfria för personer under 18 år.

Mer information



Västra Nylands välfärdsområde, munhälsovård (www.luvn.fi)

Källor

www.kaypahoito.fi

www.terveysportti.fi

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

www.luvn.fi

