

VÆRD AT VIDE OM TÆNDER



0-5 ÅR

Ide og layout:

Tandplejer Charlotte Østergård Eshtehardi
Brøndby Kommunale Tandpleje

KOPIER KAN FÅS I RECEPTIONEN



**Nej - du blev ikke downloaded,
du blev født!**

Mælketænder

Ved fødslen er mælketænderne næsten færdigdannede.

Som regel kommer den første tand omkring 6 måneders alderen, men det kan variere fra barn til barn.

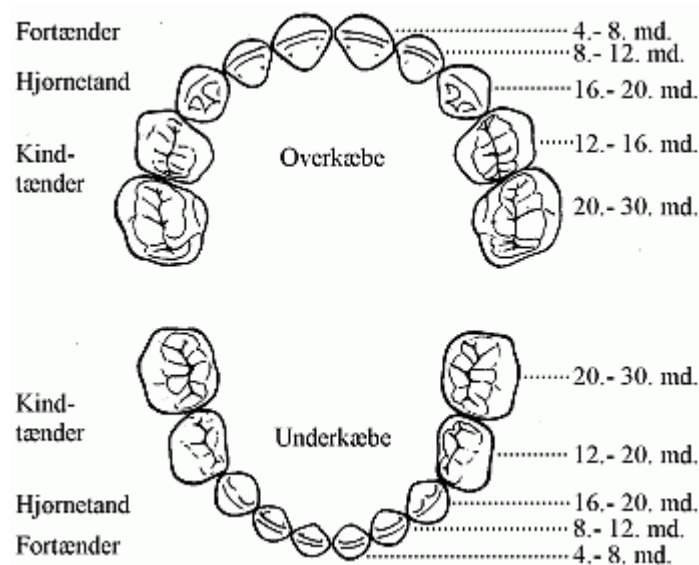
Det er oftest de to fortænder i undermundens, der kommer først. Når barnet er ca. 3 år, vil alle 20 mælketænder være brudt frem.

Tandfrembrud er ikke nogen sygdom, men barnet kan blive urolig og savlende med ømme, røde gummer.

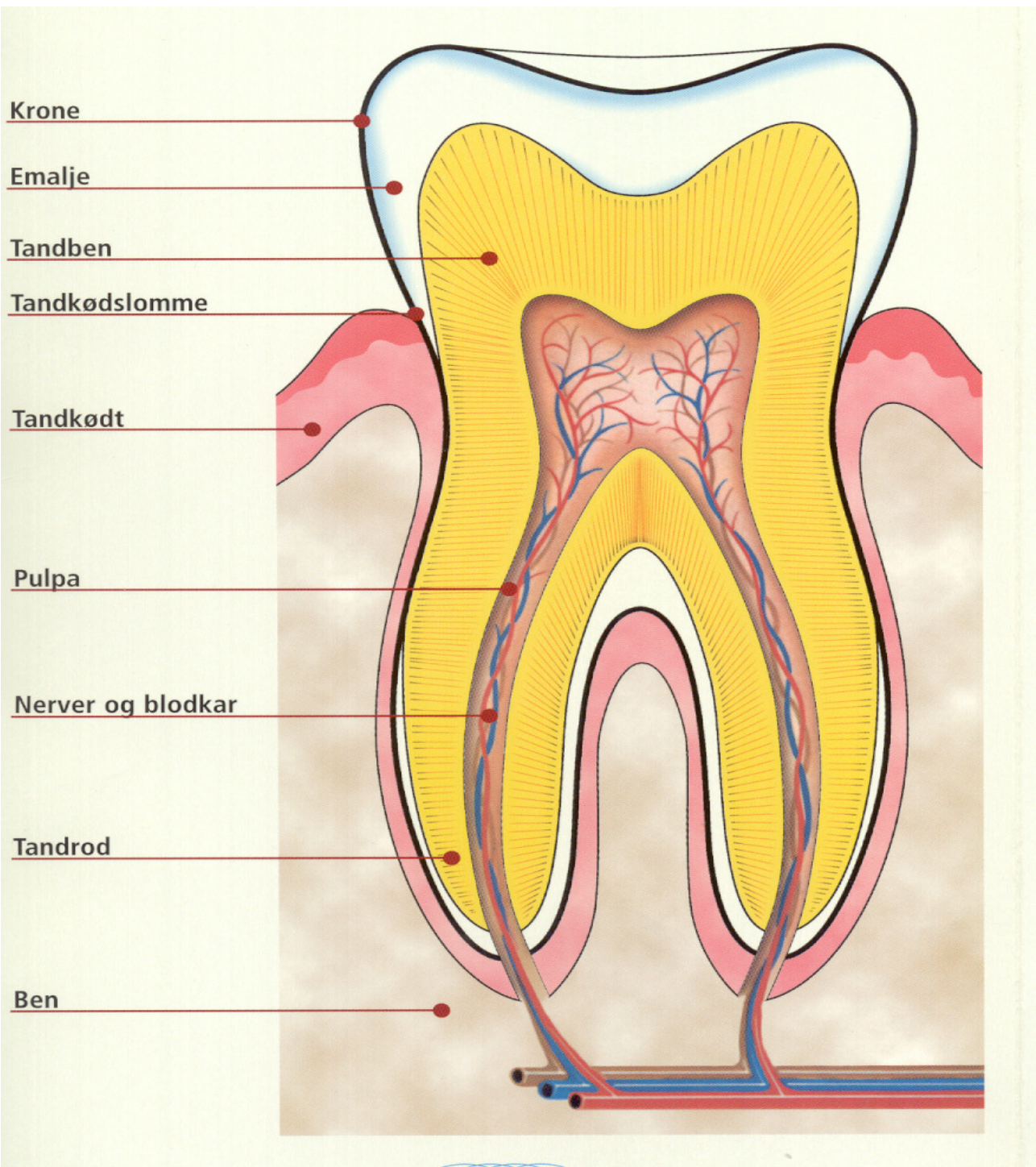
I forbindelse med ømheden er det en god idé at massere gummerne med en finger eller en blød babytandbørste.

Nogle børn kan forbigående få lidt feber, men får barnet over 38 grader eller feber i mere end et døgn, skyldes det andre årsager.

Mælketænders frembrudstider



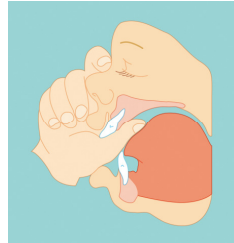
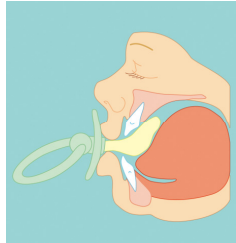
Tandens opbygning



Sutter

Det er bedre, at barnet bruger en god sut frem for, at det sutter på fx tommelfingeren

- den kan det være svært at vænne barnet fra igen, og den laver større skade på tænderne end sutten.



Tandplejen anbefaler at sutten

- er **kort og blød**
- har en **ventil** - dvs. sutten kan trykkes sammen, så den fylder mindre i munden
- har en **ring** af hensyn til sikkerheden
- er mærket med **varefakta**

Det er en god ide at

- gøre sutten ren tit
- kassere den efter ca. en måneds brug
- at tjekke om sutten er i orden - både skjoldet, ringen og selve sutten - træk i gummi et jævnligt
- barnet fra 1½ års alderen kun bruger sutten til at falde i søvn på - så påvirker den ikke barnets udtale
- at stoppe med sutten senest ved 3 års alderen - ellers kan den skade tandstillingen på de blivende tænder.

Børn, som bruger sutten meget, kan få "suttebid"
= fortænderne i overmunden rør ikke fortænderne i undermunden, når barnet bider sammen.

Vi kalder det også "åbent bid" - der er åbent på det sted, hvor barnet plejer at have sutten i munden.

Tænderne vil som regel komme ned på plads, når barnet holder op med at bruge sut



Overførsel af bakterier

Ny forskning viser, at du som forælder kan overføre sygdomsfremkaldende bakterier til dit barns mund og f. eks smitte dit barn med huller, hvis du:

- Under leg lader dit barn børste dine tænder med barnets tandbørste.
- Sutter på dit barns sut, for derefter at give barnet sutten i munden.

Derfor husk:

Din tandbørste er din.

Barnets tandbørste er barnets.

Sutten er til barnet.



Amning

Amning er en af de bedste måder at ernære sit nyfødte barn på.
Sundhedsstyrelsen anbefaler amning til barnet er et halvt år.
Her vil barnet ofte være begyndt at få tænder.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at modermælk er sød.
Hyppig natamning kan derfor give huller.

Børst jeres barns tand/tænder - også selvom den/de ikke er helt frembrudte endnu.

Sutteflaske



Sutteflaske 0-6 måneder



Drickelse i kop fra 6 måneder

Fra ca. 6 måneders alderen kan jeres barn begynde at drikke af en kop.

En sutteflaske bør kun indeholde modermælkserstatning eller vand.

Juice eller drikkeyoghurt i flaske giver let huller i tænderne.

Når barnet er fyldt 1 år, bør sutteflaske ikke bruges mere.

Væn barnet til at drikke vand, når tørsten melder sig.

Tandbørstning



Brug en blød børste
- og en lille klat fluortandpasta.
Fluor styrker tændernes emalje.



Sæt tandbørsten halvt på tænderne
og halvt på tandkødet.



Børst med små gnubbe-bevægelser
på den udvendige
og den indvendige side af tænderne.



Børst også tyggefladerne grundigt.



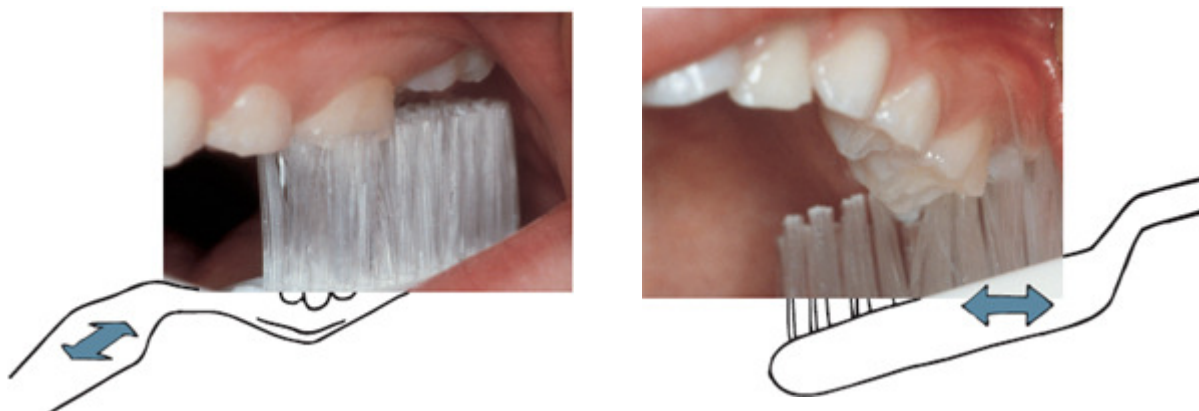
Spyt godt ud,
men skyl ikke efter med vand -
så gavner fluoren mest.

Kindtænder i frembrud.

Når kindtænderne bryder frem, varer det længe inden de er helt fremme, hvor de skal sidde i munden.

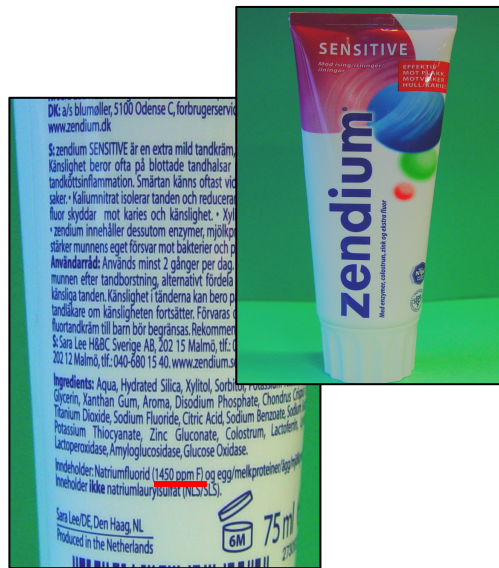


Derfor kan det være en fordel, at børste på tværs af tanden, så man får børstet tyggefladen og bagsiden af tanden



Drop børnetandpastaen

- Tandplejen anbefaler brug af voksen tandpasta til alle alderstrin.
- Brug den mængde der svarer til en barnets lillefingernegl.
- Brug min. 1450 ppm.



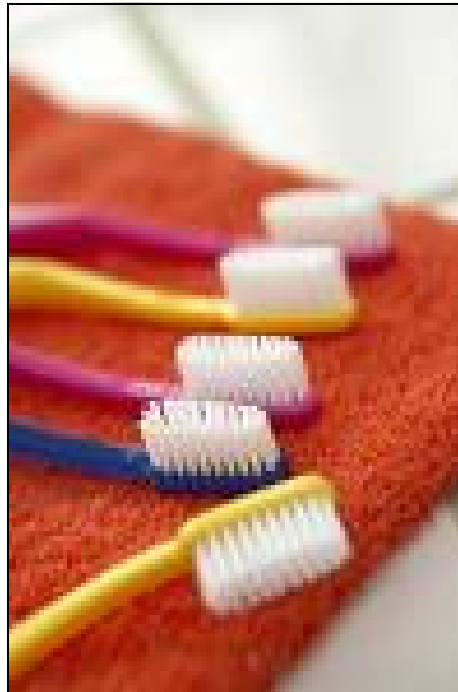
Fluortandpasta virker bedst når dit barn:

1. Ikke skyller med vand efter tandbørstning.
2. Ikke spiser eller drikker noget lige efter.



For at mindske optagelsen af fluor i kroppen, så er det en god ide at børste tænder, når barnet har en fuld mavesæk. Vent dog helst i 30 minutter, efter et måltid inden I børster.

Hvilken type tandbørste skal jeg bruge?



1. Brug en tandbørste med et lille tandbørstehoved.
2. Med bløde tætsiddende børstehår.
3. Et bredt skaft, som er rart at holde på.

Er en elektrisk tandbørste bedre?

Fordi man bruger en elektrisk tandbørste, er det ikke ensbetydende med, at tænderne bliver rene

At tænderne bliver børstet rene kommer ikke an på tandbørsten og antal minutter man børster, men det kommer an på, om at du børster rigtigt.

Hvis du bedst kan lide at børste tænderne med en el-børste, skal du vælge det.

Hvis du bedst kan lide at børste tænderne med en almindelig tandbørste, skal du vælge det.

Uanset hvilken tandbørste du bruger, så skal du hjælpe dit barn med at børste tænder til det bliver 10 - 12 år.



Spørg på klinikken og få rådgivning om, hvilken tandbørste der passer bedst for dig at bruge til dit barn.

Tandtraumer



Når små børn falder, er det ofte deres læber og fortænder, det går mest ud over. Det ser tit meget værre ud, end det er, fordi det kan bløde meget.

Mælketænder kan slås op i kæben, men kommer ofte ned igen efter et par måneder. De blivende tænders anlæg kan dog være ramt.

En mælketand, der er slået ud, skal ikke sættes på plads igen på grund af risiko for beskadigelse af den blivende tand.

Hvis uheldet er ude, skal I:

1. Berolige barnet.
2. Vaske barnets mund forsigtigt.
3. Se efter i både overmund og undermund, om der mangler tænder eller tandstykker.
4. Mærke om der er løse tænder.
5. Se om barnet kan tygge normalt sammen.

Hurtig hjælp er nødvendig hvis:

1. Mælketænderne er slået meget løse.
2. Tænderne har flyttet sig (er slået skæve) og biddet føles forkert.

Hvis I er i tvivl, så ring til jeres tandklinik for råd og vejledning.

Uden for normal åbningstid vil en telefonsvarer fortælle jer, hvor I kan få hjælp.

Tandfeen

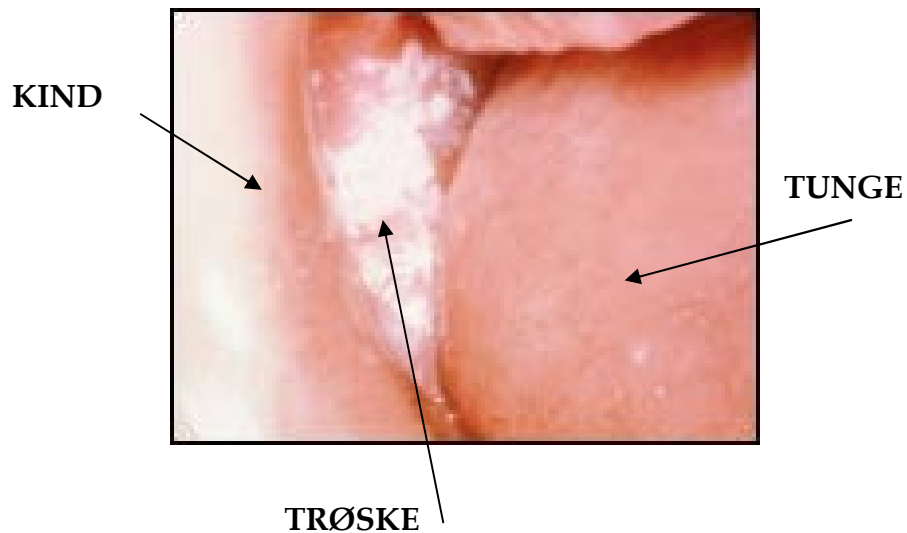
I 5 års alderen, begynder børn at skifte mælketænderne ud med de blivende tænder. Har man rokketænder, kan det være svært at bide af med den løse tand.

For nogle børn er det en stor oplevelse at tabe den første tand. Det kan bløde lidt, men det gør ikke ondt at tabe tænder. Såret vil hurtigt hele, og den nye tand vil snart bryde frem.



Det kan variere meget fra barn til barn, hvornår tænderne bryder frem, og der er ingen grund til bekymring, før tandskiftet er mere end 2 år forsinket. Hvis vi har mistanke om, at tænderne ikke skiftes normalt, tager vi røntgenbilleder af tænderne.

Svamp i mundhulen



Trøske er en svampeinfektion, der hyppigt forekommer hos spædbørn.

Trøske viser sig som hvidlige belægnings på tunge, gane eller kindens inderside. Det gør ikke ondt, men er der mange belægnings, kan det genere barnets spisning.

I kan bedst forebygge trøske ved at holde jeres barns sutter rene ved daglig kogning og hyppig udskiftning. Undgå selv at sutte på sutten.

I kan selv prøve at behandle trøske ved at gnide med en stofble dyppet i danskvand eller kamillete på de udsatte steder.

Hvis det er en udtalt eller vedvarende svampeinfektion, tal da altid med sundhedsplejersken eller jeres tandpleje om, hvilket svampemiddel I bør anvende til behandling.

Astmamedicin



Astmamedicin ændrer mundhulens bakterieflora, og derfor får jeres barn lettere svampeinfektioner.

En del af det, barnet inhalerer, sætter sig som belægninger på tænder og tunge. Samtidig kan mængden af spyt i munden være nedsat på grund af medicinen. Risiko for udvikling af huller øges da.

Så børst dit barns tænder og evt. tunge efter indtagelse af medicin.

Hvis der ikke er mulighed for at børste tænderne hver gang dit barn har fået medicin, kan barnet skylle munden i vand.



Er dit barn for sød

Tre ud af fem børn får mere sukker end anbefalet

Sundhedsstyrelsen anbefaler at højst 10% af den daglige energi kommer fra sukker. Afhængig af barnets alder svarer det til:

Førskolebarn:

Max. 30-40g sukker i alt om dagen

Skolebarn:

Max. 45-60g sukker i alt om dagen

Jo yngre barnet er - jo mindre mængde sukker.
Sukker er ikke nødvendigt for kroppen.



Én sukkerknald = 2,5 g sukker

Slik



Noget slik er bedre end andet! ... for tænderne.

Lakrids, vingummi og bolcher klitrer rigtig meget, når du tygger dem. Sukkermassen sætter sig i tændernes tyggeflader - og den bliver der i lang tid! Tænk på, hvor øm du kan blive i tungen, hvis du prøver at få lakrids af tænderne.

Jo længere "sukkertid" i munden, jo større risiko for huller!

Chokolade og is blandes ret hurtigt med spyttet og "vaskes" væk - det giver en kort "sukkertid"



Popcorn er ikke tilsat sukker.

HER GÅR GRÆNSEN.

Set over **en uge** bør barnet kun indtage eksempelvis:

1/2 liter sodavand.

1 pose vingummi (85 g.)

1 chokoladebar (50 g.) og

1 sodavandsis.

Alle søde sager derudover tager pladsen og appetitten fra den sunde mad.

Kilde: FØDEVARESTYRELSEN

Sund og super



Frugtskyd til fest

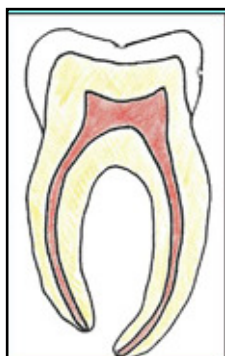


Mange supermarkeder sælger små, spiseklare gulerødder

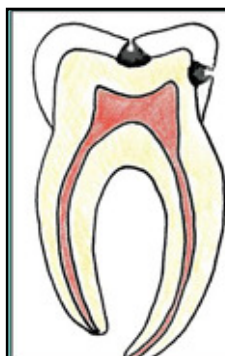


Smoothie er et godt alternativ til læskedrikke.
Det er godt at komme yoghurt i, det neutraliserer frugtsyren.

Huller – sådan udvikler de sig.



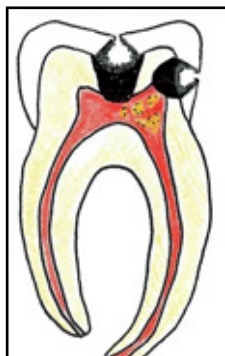
Denne kindtand har to små huller i emaljen:
På tyggefladen og på den flade, som støder op til nabetanden.
Behandlingen vil være lak eller fluorpensling på tyggefladen.
Tandtråd og fluor i mellemrummet.



Hullerne er nået igennem emaljen.
Ind til tandbenet, som er blødere og mere sårbart end emaljen.
Behandlingen vil være lak på tyggefladen.
Tandtråd og fluor i mellemrummet.
Alt efter hvilken tand det er, og hvor gammel barnet er, kan behandlingen også være en fyldning.



Hullerne udvikler sig hurtigere ind igennem tandbenet.
Hullerne i emaljen er stadigvæk ret små udvendig fra,
men inde i tanden kan hullerne altså være meget større.
Behandlingen vil være en fyldning.
Alt efter hvilken tand det er og hvor gammel barnet er, kan behandlingen også være at trække tanden ud.



Nu gør det ondt.
Hullerne er nået ind til tandens nerve.
Behandlingen vil være rodbehandling og en fyldning.
Alt efter hvilken tand det er og hvor gammel barnet er, kan behandlingen også være at trække tanden ud.

Begyndende huller

Hvordan kan et begyndende hul se ud?



Et begyndende hul kan se ud som en "kridtstreg" langs tandkødsranden eller en mørk plet på tyggefladen.

Huller udvikler sig fra misfarvninger på tanden til behandlingskrævende huller, hvis man ikke ændrer tandbørste- og kostvaner.

Hvis du ser "kridtstreger" eller mørke pletter på dit barns tænder, så søg råd og vejledning på din tandklinik. Behandlingen kan være pensling med en fluoropløsning, der gør tanden stærkere.

Hold særligt øje med nyfrembrudte tænder. Bakterierne kan lettere sidde i "fred" på en tand, der ikke er helt frembrudt, fordi det er vanskeligere at nå helt ind med børsten.

KRIDTSTREGER.



MØRKE PLETTER.



PLAK - SKIDTSAMLER.



Huller i tænderne.

Årsagen til huller i tænderne er de bakteriebelægnings/plak, der sidder på tænderne. Hvis mundhygiejnen er dårlig, vil et hyppigt sukkerforbrug medføre øget tendens til huller, fordi bakterierne omdanner sukkeret til syre, som efterhånden opløser tændernes emalje. Sørg derfor for at få fjernet alle bakteriebelægnings på tænderne hver dag ved grundig tandbørstning.



HUL - CARIES I HJØRNETAND



HUL - CARIES I KINDTAND

Hvad sker der, hvis dit barn skal have lavet et hul?

Hvis et hul er så stort, at det skal "laves", bruger vi helst håndinstrumenter til at rense tanden med, så et lille barn ikke forskrækkes ved at blive boret i tænderne. Vi fortæller barnet om behandlingen og viser de instrumenter og materialer, vi skal bruge.

Hvis der er risiko for, at behandlingen vil være smertefuld, bedøver vi med lattergas eller en indsprøjtning, der med nye metoder kan gøres smertefrit.

Du hjælper dit barn bedst ved at bevare roen og holde fast i, at tænderne skal laves. Dit barn er mest trygt, hvis det har tillid til, at du vil dets bedste ved at hjælpe det igennem behandlingen med støtte og evt. trøst.

Tandlægeangst opstår især i situationer, hvor et barn ikke har tillid til de voksne, som er omkring det under en behandling.



Røntgenbilleder.

Røntgen gør det muligt at tage et billede, der viser strukturen inde i de hårde/bløde tandvæv og placeringen af tænder, der ikke er brudt frem endnu.

Et røntgenbillede kan derfor bl.a. vise huller, som ikke kan ses ved en almindelig undersøgelse af tænderne.

Tandplejen i Brøndby bruger røntgenbilleder som en hjælp til at fastlægge den bedst mulige behandling ved tandskader, ved beslutning om tandregulering og til - efter behov - at fastslå om der er huller i tænderne.

