

Frembrudd av den første melketannen markerer et nytt trinn i barnets utvikling.

Det er viktig å tidlig skape gode vaner for kosthold og tannhelse.



Tannpuss med fluortannkrem –
morgen og kveld

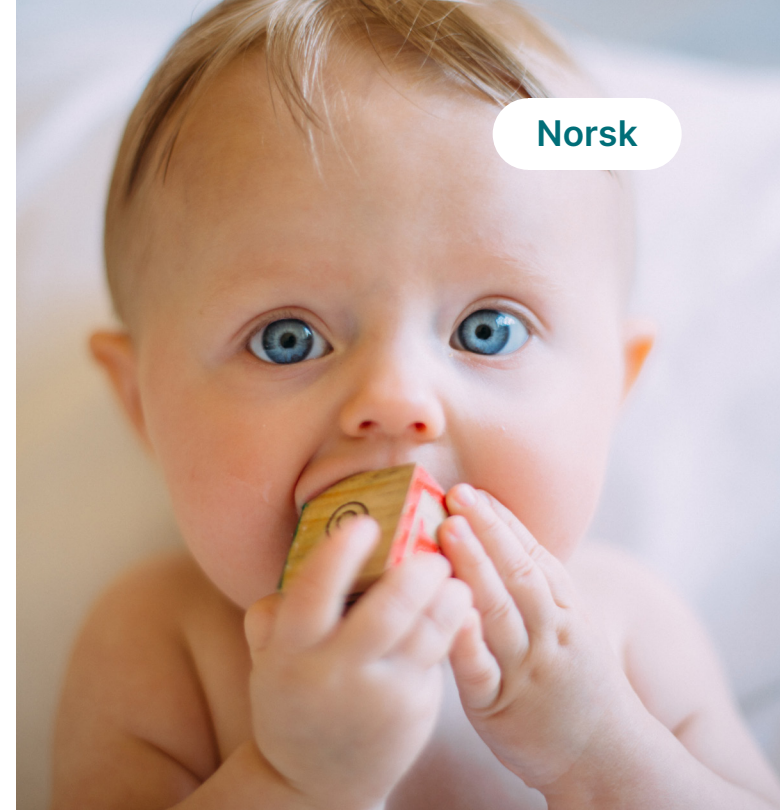
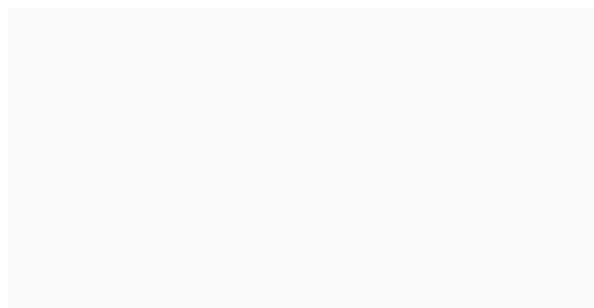


Vann som tørstedrikk mellom
måltidene – også om natten



Sunn mat til faste måltider –
godt for kropp og tenner

Klinikkens stempel



God tannhelse fra
første tann





Tannfrembrudd

Fortennene i underkjeven bryter som regel frem først. Det skjer vanligvis når barnet er 6–8 måneder. Deretter kommer fortennene i overkjeven, de fremste jekslene, hjørnetennene og til slutt de bakerste jekslene. Barnet vil ha fått alle melketennene, 10 oppe og 10 nede, ved 3-årsalderen. Det er vanlig at barn klør i gommene når tennene bryter frem, og de vil gjerne putte ting i munnen. Gi dem da en passende bitering av hard gummi eller plast, men uten skarpe kanter. Noen barn blir urolige og kan få noe ubehag ved tannfrembrudd.

Tannpuss

Puss av barnets tenner bør starte straks første tann er synlig i munnen. Bruk en liten myk tannbørste og knapt synlig mengde fluortannkrem. Barnetannkrem kan være en fordel siden den har en mildere smak. Mengden fluortannkrem økes til en mengde tilsvarende barnets lillefingernegl ved 1-årsalder og til en ertstor mengde ved 3-årsalder. Ved 5-6 årsalder kan mengden økes ytterligere. Anbefalinger fra helsedirektoratet er at barnet bør få hjelp til barnet kan utføre tannpussen godt nok selv, rundt 10 årsalder.

Fluortannkremen trenger tid til å virke, unngå derfor mat og drikke opptil en time etter tannpuss. Hvis du ikke bruker fluortannkrem eller barnet trenger ekstra fluor, kan alternativet være fluortabletter. Følg rådene du får på helsestasjonen eller tannklinikken.

Karies

Sukker er årsaken til hull (karies) i tennene. Når barnet spiser eller drikker noe som inneholder sukker, vil bakteriene i munnen produsere syre som kan løse opp emaljen og kan føre til hull. Det handler derfor om hvor ofte barnet spiser eller drikker noe søtt. Spyttet nøytraliserer syren etter hvert måltid. Derfor er det viktig å ikke spise eller drikke noe sukkerholdig mellom måltidene, spesielt om natten når det produseres lite spytt.

Amming

Morsmelk inneholder melkesukker som til en viss grad kan omdannes til syre. Spyttproduksjonen reduseres om natten, og det øker noe risikoen for hull i tennene. Forskning viser at hyppig amming eller melk på flaske om natten bør derfor unngås etter at barnet har fylt ett år, siden man da vil ha økt risiko for karies.

Tannstilling

Å suge på tommelen eller en smokk gir et lite barn god trøst. Sugevanen kan gi feilstilling av tenner og bittfeil, men som regel vil tennene komme på plass av seg selv dersom barnet slutter å suge på smukken/tommelen før tannfelling.

Skader

Et fall eller slag mot munnen kan skade én eller flere tenner. Det er derfor viktig å kontakte nærmeste tannklinik for å få registret skaden og for riktig oppfølging.

Organisering av tannhelsetjenesten

Den offentlige tannhelsetjenesten har ansvaret for tilbud til barn og ungdom fra 0 til 18 årsalder. Barna blir innkalt til tannhelsekontroll på tannklinikken det året de fyller 3 år. Før det vil helsestasjonen følge opp barnets tannhelse og vaner. Dere vil bli henvist av helsesykepleier/lege på helsestasjonen, dersom barnet trenger undersøkelse på tannklinik før den ordinære innkallingen.

Ta kontakt med nærmeste offentlige tannklinik for mer informasjon.