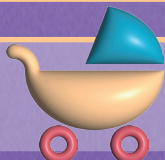


SÅ SKYDDAR DU BARNETS TÄNDER

VISSTE DU ATT DET ÄR VIKTIGT ATT SKÖTA BARNETS MUNHÄLSA REDAN FRÅN FÖDSELN?

ATT UPPMUNTRA GODA MUNHÄLSOVANOR LÄGGER GRUNDEN FÖR EN HÄLSOSAM LIVSSTIL

TA HAND OM BARNETS MUN



Avstå från drycker med **tillsatt socker**. Undvik sockerhaltiga drycker. För aktuella kostråd utifrån barnets ålder besök www.livsmedelsverket.se

Det finns ingen ålder som är rätt för alla barn att sluta med napp.



Det är bra om barnet kan **vänja sig av med napp** när talet börjar utvecklas (runt ett), försöker sluta helt i tre- till fyraårsåldern eller senast innan utveckling av permanenta tänder – att sluta tidigt **minskar risk för påverkan på tal och bett**.



Undvik att låta barnet somna med en nappflaska i munnen.

FÖREBYGG KARIES GENOM BORSTNING



Börja borsta så snart den **första tanden** dyker upp.



Använd **fluortandkräm**.

Är barnet under 3 år använd en mindre klick, lika liten som barnets lillfingernagel.

Från 3–6 år använd motsvarande en ärtä till storleksmängd.

X2



Borsta två gånger om dagen. Det är särskilt viktigt före läggdags.



Som vuxen – hjälp till vid tandborstning tills barnen är mogna att klara det själva.

GODA VANOR FRÄMJAR KROPPEN



Låt tänderna vila mellan **måltiderna**, minst 2 timmar. Ät och drick inte sött så ofta. Välj frukt och grönt hellre än sötade produkter.



Se till att **tandskydd** används vid kontaktsporter.



BESÖK TANDLÄKAREN REGELBUNDET



De flesta barn kallas till första undersökningen inom tandvården vid tre års ålder (vissa regioner kan kalla tidigare). Därefter kallas barnet regelbundet till kliniken ni valt.