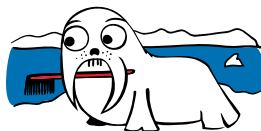




En kærlig hilsen
fra tandplejen



Kære forældre

Jeres barn bliver født med sunde tænder. Det er derefter jeres opgave at sørge for, at jeres barns tænder bliver ved med at være sunde. I har – som forældre – hele ansvaret de første år, og barnet har brug for jeres hjælp til det bliver ca. 10 år og selv er i stand til at passe på sine tænder. Personalet på tandklinikkerne vil altid hjælpe jer, hvis I har brug for råd og vejledning.

I denne lille hilsen kan du finde noget om:

Tandplejen	1
Pas på dit barns tænder	2
Tandbørstning	3
Brug af fluortandpasta	4
Sut	5
Rigtig kost – stærke tænder	6
Drik vand	7
Kontakt tandklinikken	7
Tandplejens tilbud	8



En kærlig hilsen
fra tandplejen



Januar 2008

Udgivet for:
Tandplejen i grønland
i samarbejde med PAARISA
peqqik.gl
paarisa.gl

Indhold:
Frank Senderovitz,
Ea Cecilie Aidt
Bolatta Vahl &
Ane Jeppesen

Layout:
www.nuisi.gl

Fotos:
Ane Jeppesen,
Zendium, Nuisi &
Anne-Marie Holm

Tryk:
Naqitat A/S

Tandplejen

Dette er den første hilsen fra tandplejen til dit barn. Vi vil gerne med denne hilsen prøve at hjælpe dig, så dit barn kan bevare sine tænder sunde og stærke.

Nu, hvor du er kommet hjem, kan du her læse om det, vi har talt om på tandklinikken – og måske endda lidt mere. Bliver du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at ringe til os – eller komme forbi.



Pas på dit barns tænder

De første tænder – mælketænderne – er sunde, når de kommer frem i munden, og det er vigtigt at bevare dem sunde. De er mindst lige så vigtige for barnet, som de blivende tænder er det for den voksne. Tænderne får lettest caries, lige når de er kommet frem i munden.



Hvornår kommer barnets mælketænder frem?

Fortænder

6.-8. måned
8.-10. måned

Hjørnetand

16.-20. måned

Kindtænder

12.-16. måned
20.-30. måned



Hvad er så caries?

Så snart en tand bryder frem, vil bakterierne i munden sætte sig på tandemaljen. Bakterierne udvikler syre, som ætser emaljens overflade. I begyndelsen er det så lidt, at man kun kan se det i et mikroskop. Men hvis man lader bakterierne blive siddende på tanden, går der ikke ret lang tid, før skaden – som kaldes caries – kan ses med det blotte øje. Og går der længere tid, bliver skaden til et stort hul, og til sidst kan tanden ikke reddes.

Derfor er det så vigtigt, at bakterierne, som vi kalder plak, fjernes fra tandens overflade hver dag – og det er netop det, vi gør med tandbørsten!

Tandbørstning

Lær dit barn, at tandbørstning er en naturlig, god ting, der gøres hver dag. Giv dit barn en lille tandbørste at lege med, mens du pusler det, det vil alligevel gerne have noget at stoppe i munden. Begynd før barnet får sine første tænder, så vænner det sig hurtigt til tandbørsten. Hvis der på et tidspunkt alligevel kommer en periode, hvor barnet simpelthen ikke vil have tandbørsten ind i munden, så lad være med at give op med det samme. Derved lærer barnet at tandbørstning skal være en nødvendig del af den daglige hygiejne. Moder-mælk indeholder 6-7% sukker, derfor er det meget vigtigt, at du børster dit barns tænder hver dag. Når tænderne kommer, skal du børste dem med en lille blød tandbørste, grundigt og samtidig forsigtigt.

Begynd tandbørstningen det samme sted i barnets mund hver gang.

Børst tænderne med små cirkelbevægelser, samtidig med at du forsigtigt masserer tandkøds-kanten.



Børst indersiden af tænderne på samme måde.



Når du børster den bagerste tand, så hold tandbørsten på tværs, samtidig med at du forsigtigt trækker ud i mundvigen.



Brug af fluortandpasta

Når du børster tænder, skal du altid bruge tandpasta med fluor. Brug af tandpasta gør børstningen af tænderne meget mere effektiv og giver med sin gode smag lyst til at børste. Fluor gør tandemaljens overflade stærkere – og så bliver det vanskeligere for caries at udvikle sig til egentlige huller i tanden.

Husk, at der kun skal bruges meget lidt tandpasta hver dag, nemlig hvad der svarer til dit barns lillefingernegl pr. dag. Til gengæld er det bedst, hvis I bruger en tandpasta med meget fluor i. Fluormængden oplyses på bagsiden af tuben i ppm.

Når den allerførste tand bryder frem, så begynd med at bruge ganske lidt tandpasta, hvor du lige akkurat dupper tandbørsten på tuben.



Fluorindholdet fremgår af indholdsbeskrivelsen bag på tandpastatuben.



PPM skal være mellem 1100-1450 – 1450 ppm er det bedste.

Brug en lille blød tandbørste.

Efter 1 års tid kan du bruge lidt mere tandpasta, nemlig hvad der svarer til størrelsen af dit barns lillefingernegl pr. dag.



Sut

Mange mennesker giver deres lille barn en sut i munden, så snart det begynder at græde. Som regel græder et lille barn kun, når det er sulten eller trænger til at skiftes. Det kan også være, det bare trænger til lidt kontakt med mor eller far. Hvis barnet begynder at sutte på fingeren, er det bedre at give det en sut. Megen fingersutteri giver skæve tænder, som skal rettes senere.

Børn bør ikke bruge sut længere end til 3-års-alderen, hvis man vil undgå skæve tænder.

Prøv at begrænse brug af sut til når barnet skal sove, og tag den så ud, når barnet er faldet i søvn. Sukker og honning på sutten er en utroligt dårlig vane, som ødelægger de nye tænder meget hurtigt.



Rigtig kost – stærke tænder

Spar på sukkeret

Mange mennesker tror, at små børn har brug for sukker. Det er ikke rigtigt. Det er os – de voksne – der skaber barnets behov for sukker. Hvis barnet først er blevet vænnet til at få sukker hele tiden – på morgenmaden – som sukkerholdigt pålæg – som slik i tide og utide – er det meget svært senere at lave om på de dårlige vaner.

Sukker giver energi, men det indeholder ingen vitaminer eller mineraler. Sukkerholdig mad tager appetitten fra den sunde mad og ødelægger meget hurtigt tænderne. Der er masser af sukker i slik, kager, kiks og sodavand. Lad være med at give barnet sukker og slik, fordi du vil trøste eller belønne det, eller fordi du tror, at børn kun kan have det dejligt og festligt, når de får slik.



Når de små nye tænder bryder frem er de meget sarte og følsomme over for mundens mange bakterier. På billedet ses fortænder med store huller som følge af uforstyrrede bakteriebelægninger.



På dette billede kan du se tænder som dagligt bliver børstet rene, og som derfor er uden huller.

Drop slik i hverdagen

Hvis der skal slikkes lidt, så prøv at vænne dit barn til én bestemt slikdag, for eksempel lørdag, og vælg slik, som ikke skader så meget, såsom popcorn, is eller sukkerfri, ikke-syrig slik. Det er meget dårligere for tænderne at spise en lille smule slik mange gange om dagen i stedet for at spise det hele på én gang. Hvis dit barn trænger til et lille mellemmåltid – og det gør børn tit – så giv det hellere fx rugbrød eller et stykke ost, eller frugt og grønt, et stykke tørfisk eller en bid mattak.

Drik vand

Væn dit barn til at drikke vand i stedet for at give det juice eller saft. Husk, det er os voksne der vænner barnet til det søde. Væn det i stedet til at drikke det dejligt kolde og rene vand. Undgå endelig saft og andet sødt i sutteflasken, for det ødelægger meget hurtigt tænderne.

Nyd det friske kolde vand direkte fra elven eller fra vandhanen.



Gode råd

Grønlands Ernæringsråd har skrevet 10 gode kostråd.

Du har her hørt om de 2 som i særlig grad er vigtige for tænderne, nemlig:

- Spis mindre sukker, slik, chips og kager
- Drik vand – drik mindre saft og sodavand

Gode kostvaner grundlægges i barndommen - og husk, at det både er godt og hyggeligt, at de små spiser sammen med den øvrige familie.

Kontakt tandklinikken hvis

- barnet har slået sine tænder
- en eller flere tænder har fået en mærkelig farve
- du synes, du har problemer med barnets suttevaner
- tandkødet bløder meget
- du tror, der er huller i tænderne

Tandplejens tilbud

Til alle børn født efter 1. juli 2007

Vi indkalder jeres barn – og I kommer med til de første 7 besøg!

Besøg	Barnets alder	Hvad gør vi?
1	Ca. 8 måneder	Vi beundrer de første tænder og taler om, hvordan I passer på dem.
2	Ca. 14 måneder	De første mælkekindtænder er brudt frem, og de kræver en særlig opmærksomhed.
3	Ca. 26 måneder	De næste mælkekindtænder er nu brudt frem, og vi viser jer hvordan I børster de sarte tyggeflader.
4	Ca. 3 år	Mælkekindtænderne står nu meget tæt sammen. Vi undersøger for caries og I lærer at rense tandmellemmene.
5	Ca. 4 1/2 år	Vi undersøger igen for caries og tager måske nogle røntgenbilleder – og taler om tandbørstning.
6	5-6 år	Nu er den første blivende kindtand brudt frem og I skal lære at børste den godt – og så undersøger vi for caries – og det kan være, at vi lakerer tyggefladerne.
7	Ca. 9 år	Kindtænderne står nu meget tæt sammen. Vi undersøger for caries og tager måske nogle røntgenbilleder.
8	11-12 år	Nu er den anden blivende kindtand brudt frem. Den skal man også lære at børste – for den sidder godt gemt.
9	Ca. 15 år	Alle kindtænder er brudt frem og står tæt sammen. Det kræver en god snak med os – og vi undersøger for caries og tager måske nogle røntgenbilleder.



- Børst tænderne grundigt morgen og aften
- Hjælp dit barn med tandbørstningen til det er 10 år gammelt
- Brug tandpasta med et højt fluorindhold – 1450 ppm er det bedste
- Drop slik og sodavand i hverdagen

TÆNDER FOR LIVET !

