

5–6-åringar



- Borsta tänderna med fluortandkräm två gånger om dagen
- Sötsaker bara sällan, då också i samband med en måltid
- Använd xylitoluggummi och -pastiller
- Ät mångsidigt
- Vatten som törstsläckare



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Lyckan ligger i vardagen.

De permanenta tänderna

Det är vanligen i 5–6-årsåldern som de permanenta nedre framtänderna kommer upp och ersätter mjölkttänderna. Ungefär samtidigt kommer de första permanenta kindtänderna, sexorna, upp längst bak i tandraden. En ny tand är känslig för syraangrepp av bakterier och får lätt hål. Risken för hål i en tand är störst åren närmast efter tandsprickningen. Därför är det särskilt viktigt att sköta tänderna då de kommer fram.

Tandborstning med fluortandkräm två gånger per dag

Att rengöra munnen hör till daglig hygien också för små barn. Barnet tar efter föräldrarna och lär sig tycka om att ha rena tänder och vara fräsch i munnen.

En 5–6-åring behöver fortfarande föräldrarnas hjälp med tandborstningen. Ända tills barnet behärskar sina handrörelser är det nödvändigt att kontrollera resultatet av borstningen och hjälpa till att borsta besvärliga ställen, särskilt de framsprickande sexorna.

- Tandborsten bör vara mjuk och tillräckligt liten.
- Man borstar fram och tillbaka längs tandraden med små gnuggande rörelser. Det tar ett par minuter att borsta tänderna ordentligt och rengöra både tandköttskanten och tuggytorna.
- En eltandborste är ett roligt och nyttigt hjälpmedel också för barn.
- Bruk av fluortandkräm rekommenderas. Det räcker att två gånger om dagen använda en klick så stor som barnets fingertopp.

Sakkunniga: Eva Söderling, doc., Kaisu Pienihäkkinen, doc., Sára Karjalainen, doc., Minna Kinnarinen, specialtandläkare

Hälsosamma matvanor

Mångsidiga och regelbundna måltider minskar behovet att småäta. Sötsaker, chips och läskedrycker innehåller bara onödig energi och är skadliga för tänderna. För hela familjen är vatten den bästa törstsläckaren.



Den första permanenta kindtanden, sexan, syns sist i raden. Det är lättare att rengöra den om man byter borstningsriktning.

Sötsaker

Av vanligt socker bildar kariesbakterierna syror som är skadliga för tänderna. Om man äter och dricker ofta utsätts tänderna för en oavbruten syraattack. Safter ska helst serveras i samband med måltider och sötsaksätandet bör begränsas till fester.

Så använder man xylitol

Att regelbundet använda xylitolgummi eller -pastiller är bra för tänderna och gör att det inte så lätt blir hål i dem. Särskilt nyttigt är det att använda xylitol just under tandsprickningen. Det räcker med en dos xylitol 3–5 gånger om dagen, 5 minuter i taget. Använder man helxylitolprodukter kan man vara säker på att få tillräcklig höga doser xylitol.

Barnets tandklinik

.....
tfn

Beställningar: Mannerheims Barnskyddsförbund,
www.mil.fi, telefon 075 324 5480
Ordernummer: 30145