

Spädbarn och tvååringar



- Vatten som törstsläckare
- Börja använda tandborste så snart barnet får tänder
- Sânt som barnet ska ha i munnen ska du inte sätta i din mun
- Sötsaker bara sällan, och då helst i samband med en måltid
- Xylitol för barnets alla närstående



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

Lyckan ligger i vardagen.

Amning och napp

Med tanke på tand- och munhälsan är amning att rekommendera. Men om man ammar mycket länge (över ett år efter att de första tänderna har kommit fram) kan risken för hål i tänderna öka. Amning flera gånger under natten är särskilt illa för tänderna. En klunk vatten efter varje måltid eller amning rengör barnets mun.

En del barn använder napp. Redan före ett års ålder avtar sugbehovet märkbart. Då är det naturligt att avstå från napp och nappflaska. I det skedet är det lätt att övergå till pipmugg eller mugg.

Mjölktänderna

Vanligen börjar mjölktänderna komma fram då barnet är mellan 4 och 11 månader gammalt. Först kommer de mittersta framtänderna i underkäken och sist mjölkkindtänderna, i medeltal vid 15 månaders ålder. Vid 2,5 års ålder har de flesta fått alla sina mjölktänder.

Karies smittar

De viktigaste kariesbakterierna, mutansstreptokockerna, smittar vanligen från mamman. Bakterierna smittar särskilt lätt om babyn ofta får sötsaker under tandsprickningsskedet. Om man misstänker att barnet redan har smittats med mutansbakterier kan detta utredas med ett enkelt bakterietest.

Så här kan familjen använda xylitol

Xylitolprodukterna orsakar ingen syraattack. Dessutom förebygger xylitol karies-smitta och hål i barnens tänder. Xylitoldosen för mammor och andra som vårdar

barnet kan till exempel vara 2 tuggummidynor 3–5 gånger i dygnet, cirka 5 minuter åt gången. Använder man helxylitolprodukter kan man vara säker på att få tillräcklig höga doser xylitol.

Man kan försiktigt börja ge barnet xylitolpastiller och -tuggummi, särskilt om det redan konstaterats att barnet är smittat med mutansstreptokocker. I stora mängder kan xylitol ha laxerande verkan.

Tandborstning

Så snart de första tänderna har kommit fram börjar man rengöra munnen morgon och kväll. Det räcker att stryka en aning barntandkräm ytterst på borsten (bild 0–2 år). När barnet har vant sig vid borstningsrutinen lär man det hur tänderna görs rena.

Vanligen lär sig barnet spotta ungefär samtidigt som de första mjölkkindtänderna kommer fram. Då är en klick stor som barnets fingertopp lagom (bild över 2 år).



Sötsaker

Av vanligt socker bildar kariesbakterierna syror som är skadliga för tänderna. Att småäta eller äta och dricka ofta gör att tänderna utsätts för en oavbruten syraattack. Barnets tänder måste ges tid att återhämta sig från syraattacken. Därför lönar det sig att ge sötsaker, läskedrycker och safter endast i samband med måltider eller vid fester. Som törstsläckare är vatten bäst. Att ge saft ur flaska är skadligt för tänderna, särskilt om den ges då barnet ska somna och under natten.

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

Beställningar: Mannerheims Barnskyddsförbund, www.mil.fi, telefon 075 324 5480
Ordernummer: 30144