

## TIPS

### HJÆLP til tandbørstningen

Det er meget vigtigt, at børn lærer at børste tænderne morgen og aften med fluor-tandpasta og får hjælp af forældrene.

Anvend en lille og blød børste. Tandbørsten skal have et lille hoved med bløde strå.

Frem til ca 11 års-alderen har forældrene ansvaret for tandbørstningen på deres børn. Det er oftest først dér, at barnets finmotorik er tilstrækkeligt udviklet.

Start med at børste længst inde i munden ved de bagerste tænder. Det er let, at glemme de tænder der sidder længst inde.



### TANDBØRSTEN

Anvend en tandbørste med et godt skaft, bløde børster og et lille børstehoved. Der findes forskellige størrelser på børnetandbørster tilpasset barnets mund.

Skift tandbørsten minimum hver 3. måned eller hvis børsten er slidt, barnet har været syg eller været ude at rejse.

### Få råd fra TANDPLEJEN

Sørg for at barnet kommer til tandlæge regelmæssigt. I Danmark er det gratis at komme til tandlægen indtil 18 års alderen.

Spørg gerne barnets tandlæge/tandplejer om der er behov for at skylle med Fluor eller at anvende tandtråd/tandstikker.

### TANDPASTA

For børn under 6 år anbefales en tandpasta med lavere fluorindhold, dvs. ca 1000 ppm.

Fra 6 år og op anbefales en tandpasta med 1450ppm fluor (samme fluor indhold som til voksne).

Lær barnet at spytte tandpastaen ud efter tandbørstning. Man skal ikke skylle munden med vand efter tandbørstning, men gerne lade fluor fra tandpastaen virke i mindst 30 minutter før man spiser eller drikker. På børnetandbørsterne fra GUM® findes en markering på børstehovedet, der gør det mere enkelt for forældre og børn at anvende den rette mængde tandpasta.

Så meget tandpasta skal du bruge:



Fra 1. tand til 2 år  
- som barnets  
lillefingernegl



2 - 6 år  
- som en ært



Fra 6 år kan barnet  
anvende tandpasta til  
voksne - 2 cm (dæk hele  
børstehovedet)

### KONTROLLÉR

For at kontrollere om tænderne er helt rene og fri for plak (en samling af bakterier), kan man anvende en indfarvningstablet efter tandbørstning. Plakken der er tilbage, farves rød af tabletten og det bliver tydeligere at se, hvor man skal børste mere grundigt.



### SUT OG TOMMELFINGER

Det er ikke usædvanligt, at børn sutter på sut eller tommelfinger. Dette bør man afvænne i 3 års-alderen da det ellers kan føre til fremtidige bid-fejl.

# G·U·M®



KIDS & JUNIOR



TANDBØRSTER D TANDPASTAER



SOFT-PICKS



AFTA CLEAR - mod sår & blister i munden



PAROEX - ved tandkødsproblemer

SUNSTAR

# G·U·M®

FÅS PÅ APOTEKET!

## EN SUND & GLAD MUND!

Tips og råd til forældre og børn for bedre mundsundhed

## Vidste du at...

De første 20 tænder man får som barn, kaldes for mælketænder. Mælketænderne erstattes senere af nye tænder som kaldes for blivende tænder. De blivende tænder har man resten af livet.

Man har normalt 32 blivende tænder men visdomstænderne-de sidste 4 tænder-er det ikke alle, der får.

Selvom man skal tabe sine mælketænder, er det meget vigtigt, at man beskytter dem godt.

Ved ca 3 års-alderen har barnet fået alle sine mælketænder og det tager ca. 4 år inden man får nye tænder igen. Ved 6 års-alderen begynder barnet at tabe sine mælketænder og de blivende tænder begynder at kunne ses. Det er nu barnet får en ny kindtand som kaldes for 6-års tanden. 6-års tanden er barnets første blivende tand. Det er meget vigtigt at børste grundigt, selv på den nye tand.

## Tandfrembrud

Ved tandfrembrud kan følgende symptomer forekomme:

- Feber/diarré
- Øget spytflåd, barnet savler
- Ømt tandkød
- Kløe i munden og barnet kan have lys til at bide i ting, for at lindre kløen



## Hvad er karies?

Den mest almindelige anledning til karies er dårlig mundhygiejne. Sukker og små-spisning øger risikoen for karies. Hver gang man spiser eller drikker, dog ikke vand, danner bakterierne i munden syre og syren angriber tændernes emalje. Undgå sukker før 2-års alderen..

I normale tilfælde kan munden neutralisere angrebet fra bakterierne, men hvis man spiser søde sager og små-spiser i dagligdagen får munden ikke ro og der kan derfor komme huller i tænderne.

Hvis hullet ikke laves, kan der opstå smerte ved påvirkning koldt eller sødt. Hvis kariesangrebet ikke behandles på dette stadie, kan tilstanden forværres yderligere og man kan få



tandsmerter og hævelser opstår smerte ved dette tidspunkt kan der være risiko for, at infektionen når kæbeknoglen og stor risiko for, at den underliggende blivende tand får skader.

## Sådan kommer barnets tænder

### MÆLKETÆNDER



- 1 8-12 måneder
- 2 9-13 måneder
- 3 16-22 måneder
- 4 13-19 måneder
- 5 25-33 måneder



- 1 6-10 måneder
- 2 10-16 måneder
- 3 17-23 måneder
- 4 14-18 måneder
- 5 25-33 måneder

### BLIVENDE TÆNDER



- 1 7-8 år
- 2 8-9 år
- 3 11-12 år
- 4 10-11 år
- 5 10-12 år
- 6 6-7 år
- 7 12-13 år
- 8 17-21 år



- 1 6-7 år
- 2 7-8 år
- 3 9-10 år
- 4 10-12 år
- 5 11-12 år
- 6 6-7 år
- 7 11-13 år
- 8 17-21 år

## Hvordan kan man forebygge karies?

Ved at børste tænderne med fluortandpasta morgen og aften samt spise den rette kost, kan man forebygge huller i tænderne. Hvis man trods dette skulle få huller, skal man kontakte tandplejen for vejledning og eventuel behandling.

## Tips til bedre mundpleje i dagligdagen

- Småspisning og søde sager kan give karies (huller i tænderne)
- Hvis man er tørstig, er det bedst at drikke vand
- Slik - kun om lørdagen - er en god regel
- Undgå søde drikke samt mellemmåltider til natten
- Vælg mad og mellemmåltider som er gode for tænderne
- Spis regelmæssigt; 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider

