

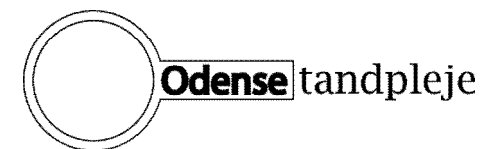


Odense Tandpleje

Tandinformation til 6-12 årige

Denne folder indeholder information fra Odense Tandpleje til forældre med 6-12 årige børn.

Vi håber med denne folder at give alle forældre tryghed i forbindelse med deres børns mundhygiejne.



Undersøgelse & tandbørstning for 6-12

Undersøgelse

Alle børn indkaldes til regelmæssige undersøgelser af deres tænder, tandkød og generelle mundhygiejne. For de yngste skolebørn foregår tandlægebesøg med forældrene, mens de lidt større ofte har tandlægebesøg i skoletiden.

Vi syntes det er en rigtig god ting at forældrene er med, for på denne måde er vi sikre på at den givne information vil blive husket.

Kommer dit barn alene gives skriftlig information med hjem.

Tandbørstning

Det allervigtigste for dit barns tænder er tandbørstning. En god mundhygiejne forebygger bedst huller i tænderne og tandkødsbetændelse.

Hvordan børstes tænder?

Vi anbefaler at der børstes tænder 2 gange om dagen, morgen og aften. Indtil 10-årsalderen er det vigtigt at barnet får hjælp til tandbørstning af en voksen hver dag. Så er du sikker på, at tænderne bliver børstet helt rene én gang i døgnet..

Det er bedst at hjælpe ved aftenbørstningen, så tænderne er rene om natten.

- Brug en juniortandbørste med tætsiddende børstehår—medium. Skaftet skal ligge godt i hånden.
- Brug fluortandpasta (med fluor mellem 1100-1450 ppm), som resten af familien.
- Børst tænderne på alle flader, på ydersiden og indersiden ned til tandkødet, så det også masseres under børstningen.
- Tjek evt. tandbørstningen ved farvetabletter, som kan købes på

fluorpensling, lakering eller små plastfyldninger hjælpe.

Hyppig opkastning

Opkast indeholder mavesyre, som ætser tænderne.

Hvis dit barn tit kaster op på grund af sygdom, skal munden skylles med vand, men undlad at børste tænderne umiddelbart efter opkastning.

Hvis I ikke har en forklaring på opkastningerne, kan det skyldes en spiseforstyrrelse. Kontakt lægen for at finde årsagen.

Du kan få anonym rådgivning hos:

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser på tlf. 33114919 eller på www.spiseforstyrrelser.dk

Sodavand og syre

Sodavand indeholder syre. Surt og syrligt på tænderne opløser det yderste lag af emaljen, som gradvis bliver tyndere, hvis man ofte har noget surt i munden. Emaljen kan ikke gendannes.

Også andre drikke som cola, saftvand og juice indeholder syre. Hver gang dit barn drikker, vil der derfor blive opløst lidt emalje. Smådrikkes der hele dagen bliver det efterhånden til en del emalje der går tabt.

Er andet end sodavand skadeligt for tændernes emalje?

- Syrligt eller surt slik
- Overdreven spisning af sur frugt
- Hyppig opkastning

De sureste drikke og fødevarer skader mest.

Kan du se, om der er syreskader? Skaderne er ofte ret udtalte, før du kan se dem. Tandplejeren og tandlægen kan se, at tænderne bliver matte og ændrer facon og efterhånden også farve, idet det gule tandben, som er under emaljen, ses igennem tynd emalje.

Man kan se, at emaljestykker er knækket af fortændernes skære-

kanter.

Tænderne kan blive følsomme for koldt og varmt.
(billeder)

Hvad kan man gøre for at undgå syreskader på dit barns tænder?

- Giv vand—uden citron—eller mælk dagligt, og gem de syreholdige drikke til festlige lejligheder.
- Når der drikkes til fest, skal det helst ske i forbindelse med måltider, idet maden i nogen grad neutraliserer den sure drik.
- Lad ikke dit barn skvulpe sur drik rundt i munden.
- Begræns indtag af surt slik til festlige lejligheder.
- Giv dit barn frugt hver dag, men ikke for meget af det sure.
- Undgå tandbørstning lige efter indtagelse af sure produkter eller efter opkast, men skyl gerne munden med vand.
- Kontakt dit barns tandklinik, hvis du har mistanke om syreskader.

Hvad kan tandlægen gøre?

Tandplejeren/tandlægen kan se, om der er syreskader. Opdages de tidligt vil behandling ikke være nødvendig. Men barnet skal ændre vaner, hvis tænderne ikke skal beskadiges yderligere.

Hvis det gør ondt i tænderne, kan

apoteket.

Tandtråd

Hvis der er tandkødsbetændelse eller hvis tænderne sidder så tæt sammen, at tandbørsten ikke kan rengøre imellem dem. Tandtråden kan rengøre der, hvor tandbørsten ikke kan komme til. Den lokale tandklinik vil vurdere om du har behov for at bruge tandtråd, og vise dig hvordan tandtråden bruges.

Rokketænder

Det kan variere meget fra barn til barn, hvornår tænderne bryder frem, og der er ingen grund til bekymring, før tandskiftet er mere end 2 år forsinket. Hvis vi har mistanke om, at tænderne ikke skiftes normalt, tager vi røntgenbilleder af tænderne.

6- & 12-årstænder

Den første blivende kindtand bryder frem i 6-års alderen. Derfor kaldes den 6-årstanden. 6-årstanden bryder frem bag de bageste mælketænder, og derfor kan den være svær at få øje på. Man har ikke tabt mælketænder, før 6 årstanden kommer. Det kan tage 1/2 års tid for 6-årstanden at bryde

helt frem.

12-årstænder bryder frem i 12-årsalderen. Den kan være svær at få øje på, da den bryder frem bag 6-årstanden.

I frembrudsperioden kan det være svært at holde den ren for madrester og bakteriebelægninger. Der er risiko for, at der går hul på tandens tyggeflade, hvis man ikke får børstet grundigt. Hjælp derfor dit barn med børstning en gang om dagen.

Børstning på tværs af tandrækken kan bedre nå tyggefladen. Man kan også bruge en solobørste med kun et bundt hår.

Lakering af 6- & 12-årstænder

Hvis furerne i 6- og 12 årstænder er dybe, kan det være svært at børste tanden helt ren. På tandklinikken tilbyder vi at lakere tanden med plastlak, på indikation. Plastlakken danner en jævn og glat overflade, som gør det nemmere at holde ren.

Selv om tænderne er lakeret skal der fortsat børstes.

Begyndende huller

En hvid streg langs tandkødet, eller en mørk plet på en tyggeflad, kan være tegn på et begyndende hul. Den lokale tandklinik bør kontak-

tes ved mistanke for en undersøgelse.

Et begyndende hul kan stoppes ved at:

- Børste bakterierne væk fra hullet mindst 2 gange om dagen—se afsnittet om tandbørstning.
- Bruge tandtråd én gang om dagen, hvis hullet sidder mellem tænderne.
- Begrænse forbruget af sødt og læskedrikke.
- Få fluorbehandlet det begyndende hul.
- Få lakeret tanden, hvis hullet sidder på tyggefladen.

Huller i tænderne

Huller i tænderne opstår, når bakterier på tændernes overflader omdanner sukker til syre. Syren ætser emaljeoverfladen, og hvis man ikke gør noget, fortsætter opløsningen af tanden, og et hul er opstået.

Hvordan kan et begyndende hul se ud?

Når ættsningen kun er i emaljen og i det yderste af tandbenet, kalder man det et begyndende hul. Begyndende huller behøver man ikke børe ud og lægge fyldning i. De kan behandles med en fluoropløsning.

Hvordan opdager man hullerne?
De fleste huller kan tandplejeren/

tandlægen se eller mærke, men nogle huller kan være skjult under intakt emalje.

Hullerne kan også være mellem tænderne, hvor man ikke umiddelbart kan se dem. Derfor er det i mange tilfælde nødvendigt at supplere undersøgelsen med røntgenbilleder.

Hvordan behandles et hul?

Tandlægen renser hullet og fjerner det dårlige tandvæv. Derefter lægges en fyldning i tanden.

Hvis der er risiko for, at behandlingen vil være smertefuld, bedøver vi med lattergas eller en indsprøjtning, der med nye metoder kan gøres smertefrit.

Du hjælper dit barn bedst ved at bevare roen og holde fast i, at tænderne skal laves. Dit barn er mest trygt, hvis det har tillid til, at du vil dets bedste ved at hjælpe det igennem behandlingen med støtte og evt. trøst.

Tandlægeangst opstår især i situationer, hvor et barn ikke har tillid til de voksne, som er omkring det under en behandling.

Bedøvelse

Man kan enten bruge lokalbedøvel-

hvis dit barn hyppigt har blister. LongoVital forebygger blister—2 tabletter til skolebørn, indtaget dagligt sammen med morgenmadden. Hvis udbruddene er voldsomme, kan tandlægen udskrive et antivirusmiddel.

Hul i en tand

Den hyppigste årsag til smerter er, at der er et hul i en tand. Når hullet bliver så dybt, at tandens nerve er påvirket, vil det gøre ondt i tanden.

Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Tabt plombe

Det kan gøre ondt, når man spiser eller drikker, specielt søde ting. Der vil ofte kunne ses et hul i tanden, hvor plommen har siddet.

Undgå at barnet spiser eller drikker noget sødt. Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Knækket plombe

Det kan gøre ondt, når man spiser eller drikker, specielt søde ting. Der er sandsynligvis intet at se i munden.

Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Tandbyld

En tandbyld kan ses som en lille bule lige over eller under tanden.

Den kommer, fordi der er betændelse i tanden.

Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Tænderne har været slået

Dit barn kan have slået tænderne, uden at du ved det.

Hvis barnet klager over ømhed ved afbidning, så ring til tandplejen og bestil en tid til undersøgelse.

Tandskifte

I forbindelse med tandskifte kan der være smerter i munden. Dels kan mælketanden gøre ondt, fordi den rokker, når der tygges med den, og dels kan der være en form for pres fra den nye tand. Hvis der er mange smerter, kan tandlægen fjerne mælketanden.

Rifter efter tandbørstning eller spisning

Man kan godt komme til at rive tandkødet med et tandbørstehår, eller man kan lave små rifter i tandkødet, når man spiser ”skarpe” ting (f.eks. Chips). Der kan og skal intet gøres. Rifterne heler af sig selv i løbet af få dage.

Isnen i tænderne

Tænder er ekstra følsomme over for temperaturpåvirkninger, når de har syreskader eller er slidte. Kontakt tandplejen for undersøgelse og behandling.

Tænderne kan godt blive lidt ømme de første dage efter man har fået bøjle på, og hver gang der er strammet på bøjlerne.

Når man har bøjle på skal man undgå alle madvare, der er seje, hårde og klæbrige f.eks. Tyggegummi, karameller og lakrids.

En bøjle samler flere madrester pga. de mange krinkelkroge, og nogle område kræver speciel opmærksomhed. Der skal derfor bruges mere tid på tandbørstningen, når man har bøjle på.

Problemer med bøjlen

Hvis der er noget der knækker i forbindelse med bøjlen, bør I ringe med det samme og få en tid for at få bøjlen kontrolleret.

Misfarvninger

En tand kan blive misfarvet i grålige eller blåsorte nuancer, hvis nerven i tanden dør. Det kan f.eks. ske efter et slag eller på grund af betændelse i nerven. Tandene skal da rodbehandles.

Nogle gange forsvinder misfarvningen, når tanden rodbehandles. Ellers kan man blege tanden indefra med et blegemiddel.

Ydre misfarvninger

En tand kan være "født med" brun-

lige eller gullighvide pletter. Årsagen kan være:

- For meget fluor i vandet under tanddannelsen
- Moderens medicinindtagelse under graviditeten
- Skade på mælketanden, så den har beskadiget den blivende tands anlæg
- Misfarvninger der ikke kan forklares

Der er flere muligheder for at fjerne eller mindske misfarvningen. Tal med tandlægen om det.

Smerter

Hvis noget gør ondt, kan det skyldes: En blist, hul i tand, tabt plombe, knækket plombe, tandbyld, slåede tænder, tandskifte, rifter i tandkødet, syreskader eller slid på tænderne.

Hvis der er mange smerter kan de afhjælpes med Panodil.

Blister (after)

Blister kan gøre meget ondt, specielt når man spiser eller børster tænder. De er svære at se, men sommetider kan man få øje på en lille gullig plet på slimhinden. Blister kan ikke behandles, de forsvinder af sig selv i løbet af en uges tid. I kan ikke selv gøre noget, men vi anbefaler Zendium tandpasta,

se med sprøjte, man kan give lattergas, eller man kan give begge dele til særligt ængstelige børn.

Lokalbedøvelse med sprøjte giver fuld smertefrihed i området. I dag kan man lægge en lokalbedøvelse, så den knapt mærkes. Dette gøres ved hjælp af overfladebedøvelse, og meget tynde kanyler. Det eneste, man kan mærke, er lidt spænding i området, som vi kan modvirke ved at give bedøvelsen meget langsomt.

Lattergas fjerner ikke selve smerten, men man "gider" ikke reagere på det, man mærker. Man sover ikke, når man får lattergas, men føler sig døsigt og fjern.

I få tilfælde kan det være nødvendigt at henvise til behandling i narkose. Da der altid er en vis risiko ved narkose, er det efter meget stramme kriterier, der henvises.

Tandretning og bøjler

Tandretning er en integreret del af Odense Tandplejes tilbud.

Tilbuddet skal opfylde "Lov om Tandpleje", som den tolkes af Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen, dvs. at der kan tilbydes tandregulering til ca. 25% af de årgange, der normalt får rettet tænder.

Det betyder altså, at fordi man har en tandstillingsafvigelse, skal den ikke nødvendigvis rettes.

Tandplejen følger udviklingen af tandstillingen, og i de tilfælde, hvor det er nødvendigt, indkalder vi barnet sammen med forældrene til en grundig orientering.

Orienteringen sker på det tidssunkt, hvor det er mest hensigtsmæssigt at påbegynde behandlingen. Forældre og barn tager derefter beslutning om, hvorvidt tandregulering ønskes.

Tandregulering er ofte langvarige behandlinger, der stiller store krav til barnet, både til mundhygiejnen og til at passe bøjlerne.

Hvad sker der under en tandregulering?

Ved hjælp af bøjler flyttes tænderne gradvist til den stilling, hvor tandlægen ønsker, de skal stå. Bøjlerne kan være enten aftagelige eller faste.

En aftagelig bøjle kan/skal barnet selv tage ud til f.eks. rengøring (børstning).

En fast bøjle kan ikke umiddelbart fjernes fra tænderne.

Bøjler og børn