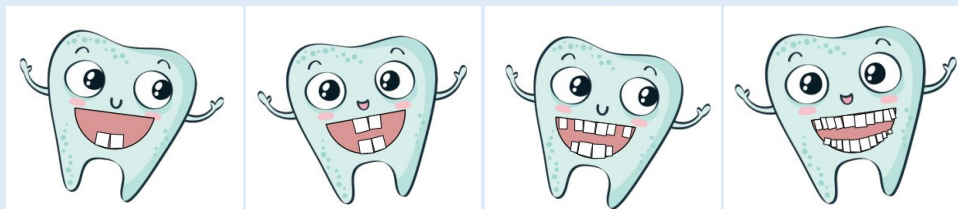


KOM GODT I GANG MED

# TANDBØRSTNING

PÅ DE ALLERMINDSTE

# HVORNÅR KOMMER TÆNDERNE?



Ca. 1/2 år

Ca. 1 år

Ca. 1 1/2 år

Ca. 3 år

## Dit barn får 20 mælketænder

Det er ikke altid, at tænderne kommer helt i rækkefølgen ovenfor.

Når tænderne bryder frem, kan det give lette smerter, let feber, forkølelse, søvnbesvær, generel utilpashed og øget savlen.

## BØRST TÆNDER FRA 1. TAND

Det er vigtigt at få børstet tænder, allerede når 1. tand bryder frem.

Husk også at børste, hvis barnet stadig ammes/ bruger sutteflasker efter tandfrembrud.

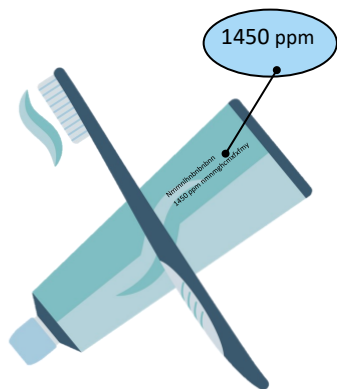
Den bedste måde at sikre sunde tænder på, er at børste dem — helt fra 1. tand.

Børst 2 gange dagligt med en lille tandbørste, til tænderne er rene.

Ikke alle små børn synes om at få børstet tænder. De fleste vænner sig dog hurtigt til det. Gør det til en god daglig vane — måske med lidt leg...



# BRUG DEN RIGTIGE TANDPASTA



Brug almindelig (voksen)tandpasta til barnet.

Tandpastaen skal indeholde minimum 1450 ppm fluorid — indholdet står bag på tandpastatuben.

Vælg en tandpasta med mild smag.

## Dosering

0-2 år: Doser tandpasta ved at dubbe det på tandbørsten.

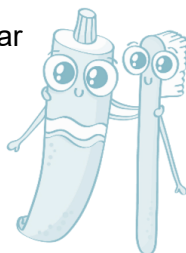
2-6 år: Doser en tandpastamængde svarende til barnets lillefingernegl.

Barnet skal spytte ud men skal ikke skylle efter med vand, da virkningen hermed reduceres.

Tænderne skal børstes af **en voksen**, indtil barnet er 10-12 år.

# TIPS TIL TANDBØRSTNINGEN

- Børst fra 1. tand bryder frem.
- Børst rent 2 gange dagligt med tandpasta.
- Læg barnet ned under børstningen — så har du begge hænder fri.
- Se hvor du børster — træk lidt ud i kinden eller op i læben foran.
- Undgå at børste på læbebåndet (der hvor læben hæfter på tandkødet—oppe og nede). Det kan være ømt.
- Gør tandbørstning til et ritual med ro og hygge.





## SUT, SUTTEFLASKE OG TÆNDER

Børn har et naturligt suttebehov.

Mange børn vil derfor have glæde af at bruge en sut til søvn og trøst.

Det er dog en god idé, at vænne sutten fra, senest når barnet fylder 3 år. Suttet kan ellers give skævheder i tænderne og biddet.

### SUTTEFLASKEN

Tandplejen anbefaler, at du vænner dit barn fra sutteflasken senest omkring 1 år. Det er bedre for bl.a. tandstillingen, at barnet her begynder at drikke af en kop.



Brug **aldrig** sutteflasken til mælk (komælk/ plantemælk), juice, saft, smoothies, lightprodukter eller andet, hvor sukker og syre kan skade og give huller — også i små tænder.

