

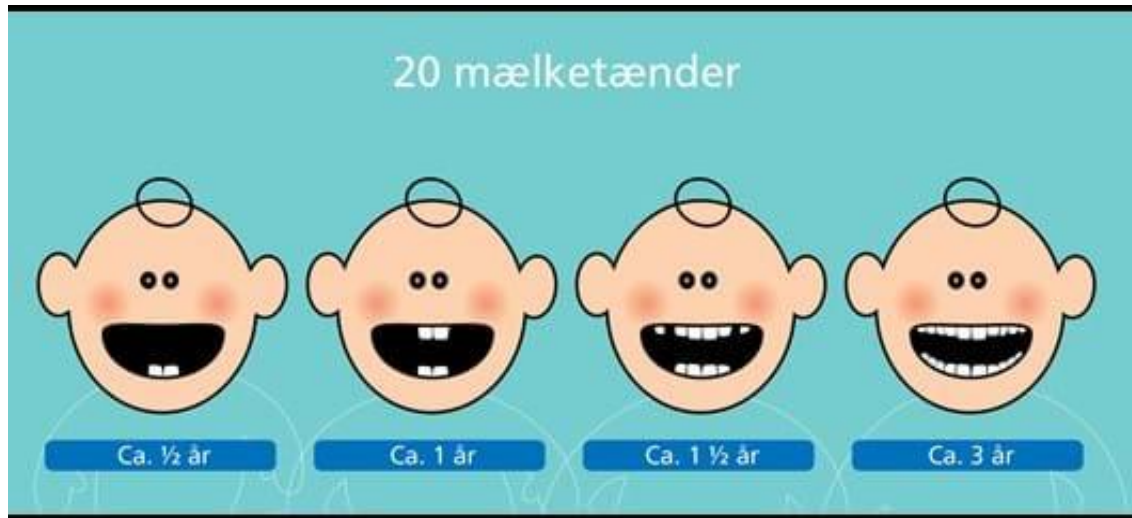


De første tænder



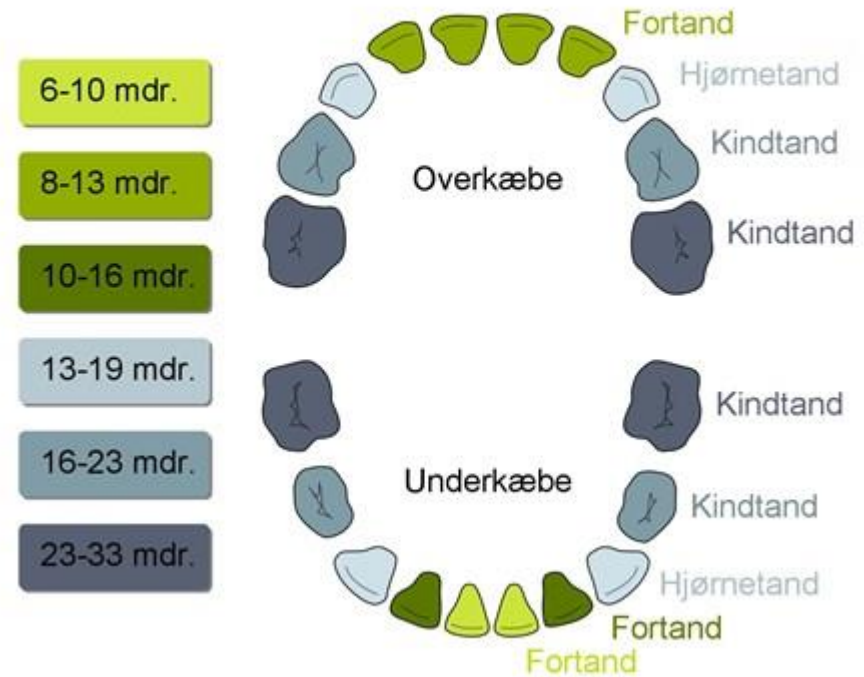


Tandfrembrud



Mælketænder

Alder i måneder for, hvornår barnet får sine mælketænder





Ømme gummer

- Hav gerne bideringe og evt. agurkestave på køl, da det lindrer ømme gummer
- Hav dem ALDRIG på frost





Den første kindtand





Mariagerfjord
Kommune

Lad barnet ligge på puslebordet

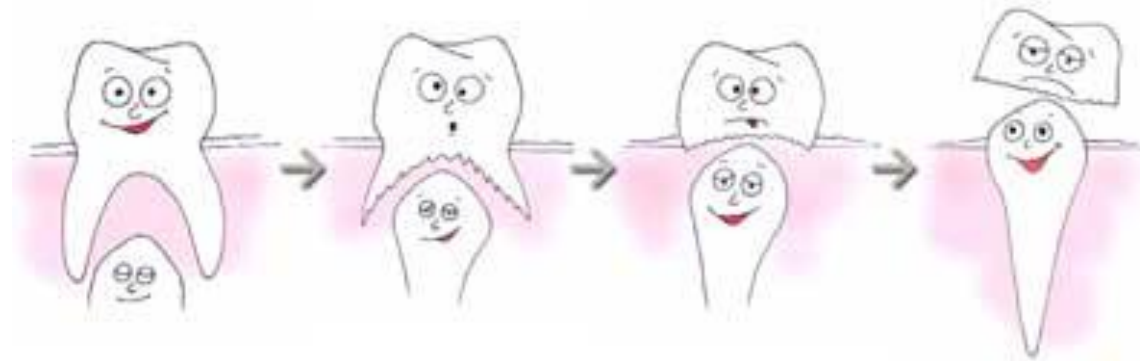
(men gå aldrig fra dit barn pga. fald ulykker)





Mælketænder er vigtige fordi...

- De skal bruges til at tygge med
- De er vigtige når dit barn skal lære at tale
- De holder pladsen til de blivende tænder





Tandplejens opskrift på 0 huller

- RENE tænder er SUNDE tænder
- Tandbørstning morgen og aften, allerede når den første tand bryder frem -også selv om dit barn ikke er enig
- Hjælp dit barn op til 12-års alderen





Tandbørstning

- Børst dit barns tænder 2 x dagligt
- Brug tandpasta med 1450 ppmf
- Brug det der svarer til dit barns lillefingernegl
- Start med at børste dit barns tænder når den første tand bryder frem
- Leg gerne vanen ind
- Lad gerne barnet ligge og lege med tandbørsten, men altid en voksen der børster





Tandbørste



Tandpasta



1450 ppmF



Amning

- Amning er en god ting, men modermælk indeholder ca. 4% sukker. Dette kan øge risikoen for huller i tænderne, især hvis man ammer flere gange i løbet af natten.
- Om natten er spytmængden mindre end om dagen.





Sutteflaske

- Giv altid kun modermælkserstatning eller vand i sutteflasken
- Giv aldrig juice, saft eller yoghurt i sutteflaske
- Begge dele kan hurtigt ødelægge dit barns tænder





Sut og suttebid

- Brug sutten så lidt som muligt
- Væn dit barn fra sutten ved 3 års alderen
- Dyp ALDRIG sutten i sukker eller honning





Medicin

- Skyl munden med vand efter indtag af medicin
- Vent en time med at børste tænder





Er uheldet ude

- Ring til tandlægen
- Hold øje med følgende:
 - Misfarvning
 - Hævelse
 - Smerte
 - Tandbyld
- Hvis én af de 4 ting opstår, søg da tandlæge igen
- Hvis uheldet er ude, meld det da til forsikringen





Skadelig for tænderne





Skadelig for tænderne





Alternativ til mellemmåltider





Alternativ til mellemmåltider

