

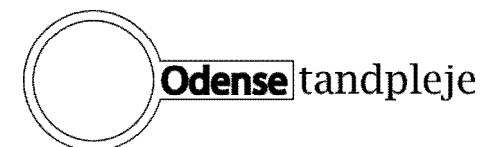


Odense Tandpleje

Tandinformation til småbørn 0-5

Denne folder indeholder information fra Odense Tandpleje til forældre med småbørn 0-5år.

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



Småbørn 0-5 år

Første kontakt

Tandplejens første kontakt til hjemmet sker via sundhedsplejersken, der udleverer pakke med tandbørste, tandpasta samt informationsfolder.

Den første indkaldelse til tandundersøgelse sker i det år barnet fylder 3 år.

Første undersøgelse

Det er forskelligt hvor hurtigt et barn vænner sig til noget nyt, derfor er det ikke så vigtigst at undersøge tænderne, som at I sammen med jeres barn kommer og ser, hvordan vi bor. Samtidig får vi talt med jer om, hvordan I bedst passer barnets tænder.

Barnet vil herefter blive indkaldt regelmæssigt til tandeftersyn. Ved hvert besøg vurderes det, hvornår barnet skal ses igen.

Amning

Amning er en af de bedste måder at ernære sit barn på. Det er vigtigt at børste jeres barns tand/tænder, også selv om de n/de ikke er helt frembrudte endnu. Tandbørstning er nødvendig pga. af den søde modermælk.

Tandbørstning

Det allervigtigste for dit barns tænder er tandbørstning. Derfor starter tandbørstningen, så snart den første tand er synlig i munden.

Hvordan børstes tænder?

Prøv at gøre det hyggeligt og rart for både barnet og dig selv. Vælg et tidspunkt, hvor barnet er oplagt. Det kan være en god idé at sætte et spejl op over barnet, så det kan se, hvad der foregår.

Medicin

Skal jeres barn have medicin, f.eks. Hostesaft eller penicillin, er det en god ide at vælge præparater uden tilsat sukker.

Til små børn gives medicinen lettest bagest i munden med en engangssprøjte, evt. samtidig med at barnet har sutten.

Astmamedicin

Astmamedicin ændrer mundhulens bakterieflora, og derfor får jeres barn lettere svampeinfektioner. En del af det, barnet inhalerer, sætter sig som belægninger på tænder og tunge. Samtidig kan mængden af spyt i munden være nedsat pga. medicinen. Risiko for udvikling af huller øges da.

Så børst dit barns tænder og evt. tunge efter indtagelse af medicin. Det er ikke tilstrækkeligt at skylle munden med vand.

Mundbetændelse

Mundbetændelse rammer især børn, der er ½-3 år. Det er en akut virusinfektion, der varer en uges tid. Der dannes mange blærer på slimhinden, der brister og bliver til sår. Undertiden er tandkødet rødt og hævet.

Det gør ondt, og barnet har svært

ved at spise. Ofte savler barnet meget. Der er feber. Barnet skal ligge i sengen, have rigeligt at drikke og skylle munden eller pensles på blærerne med klorhexidin.

Tandlægen kan udskrive et viruspræparat, som hjælper, hvis behandlingen starter tidligt i forløbet.

Kontakt derfor dit barns tandlæge, hvis du har mistanke om mundbetændelse.

Sukker, slik, saftvand og mellemmåltider

Allerede som helt små begynder børn at få vaner, gode som dårlige. De kan have en utrolig viljestyrke med hensyn til, hvad de vil spise og drikke, hvis først de har fået smag for alt det søde.

Derfor er det vigtigt at være opmærksom på dette. Lad f.eks. Være med at give barnet saftvand i sutteflasken eller give små pakker med søde ting i.

Husk, at børn ikke kender til slik og søde sager, er det vigtigt med en grundig tandbørstning.

Vand slukker tørsten bedst. Giv derfor dit barn vand eller mælk, når der er tørstigt, og gem sukker-

skeligt at stoppe fingersutning.

Fra ca. 6 måneders alderen kan jeres barn begynde at drikke af en kop. En sutteflaske bør kun indeholde modermælkserstatning eller vand. Juice eller drikkeyoghurt i flaske giver let huller i tænderne. Når barnet er fyldt 1 år, bør sutteflaske ikke bruges mere.

Væn barnet til at drikke vand, når tørsten melder sig.

”Suttebid” opstår der, hvor sutten er placeret, oftest ved fortænderne. Krydsbid dannes i siderne, når overkæben på grund af pres fra kinderne under sutning er blevet smallere end underkæben.

Suttebidet retter sig som regel af sig selv, når barnet holder op med at bruge sut. Et krydsbid skal ofte korrigeres med aftagelig bøjle i 7 års alderen. Kontakt evt. jeres tandklinik, hvis I har problemer med at få barnet vænnet fra at bruge sut.

Trøske er en svampeinfektion, der hyppigt forekommer hos spædbørn.

Trøske viser sig som hvidlige belægninger på tunge, gane eller kindens inderside. Det gør ikke ondt, men er der mange belægninger,

kan det genere barnets spisning. I kan bedst forebygge trøske ved at holde jeres barns sutter rene ved daglig kogning og hyppig udskiftning. Undgå selv at sutte på sutten. I kan selv prøve at behandle trøske ved at gnide med en stofble dyppet i danskvand eller kamillete på de udsatte steder. Hvis det er en udtalt eller vedvarende svampeinfektion, tal da altid med sundhedsplejersken eller jeres tandlæge om, hvilket svampemiddel I bør anvende til behandling.

Giv evt. dit barn en tandbørste i hånden til at kigge på, imens du børster tænderne.

- Brug en tandbørste med et lille tandbørstehoved med bløde tætsiddende børstehår og et bredt skaft, som er nemt at holde på for en voksen.
- Brug fluortandpasta. Familiens alm. Tandpasta kan bruges, men aldrig mere end svarende til barnets lillefingernegl.
- Børst tænderne både morgen og aften.
- Giv ikke barnet andet end vand efter tandbørstning om aftenen.

Det er lettest at børste tænder, når dit barn ligger ned. Når det bliver større, kan man have barnet på skødet, så hovedet hviler mod den voksnes venstre side. Brug fingrene på venstre hånd til at holde ud i kinder og læber, mens der børstes. Så får du bedre overblik.

I perioder kan tandbørstning være en kamp. Situationen kan lettes med en sang, en historie eller en leg med at fange Karius og Baktus inde i munden. Du skal holde fast i, at tænderne skal børstes. Og du er ikke en dårlig forældre, hvis tandbørstning undertiden må foregå med tvang– i lighed med bleskifte og hårvask.

Tandfrembrud

Ved fødslen er mælketænderne næsten færdigdannede. Som regel kommer den første tand omkring 6 måneders alderen, men det kan variere fra barn til barn. Det er oftest de to fortænder i undermund, der kommer først. Når barnet er ca. 3 år, vil alle 20 mælketænder være brudt frem.

Tandfrembrud er ikke nogen sygdom, men barnet kan blive urolig og savlende med ømme, røde gummer. Rød hale kan forekomme.

I forbindelse med ømheden er det en god idé at massere gummerne med en finger eller en blød babytandbørste. Mange børn er også glade for en bidering eller en kold sut.

Nogle børn kan forbigående få lidt feber, men får barnet over 38 grader eller feber i mere end et døgn, skyldes det andre årsager.

Kontakt evt. jeres tandklinik for recept på en bedøvende mundsalve.

Rokketænder

I 5 års alderen, begynder børn at skifte mælketænderne ud med de blivende tænder. Har man rokke-

tænder, kan det være svært at bide af med den løse tand. For nogle børn er det en stor oplevelse at tabe den første tand. Det kan bløde lidt, men det gør ikke ondt at tabe tænder. Såret vil hurtigt hele, og den nye tand vil snart bryde frem.

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-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.

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-årstanden

Hvis furerne i 6-årstanden er dybe, kan det være svært at børste tanden helt ren. På tandklinikken kan vi da tilbyde at lakere tanden med plastlak, der danner en jævn og glat overflade, som er nemmere at holde ren.

Huller i tænderne

Årsagen til huller i tænderne er de bakteriebelægninger/plak, der sidder på tænderne. Hvis mundhygiejnen er dårlig, vil et hyppigt sukkerforbrug medføre øget tendens til huller, fordi bakterierne omdanner sukkeret til syre, som efterhånden opløser tændernes emalje. Sørg derfor for at få fjernet alle bakteriebelægninger på tænderne hver dag ved grundig tandbørstning.

Hvordan kan et begyndende hul se ud?

Et begyndende hul kan ligne en "kridtstreg" langs tandkødsranden eller en mørk plet på tyggefladen.

Huller udvikler sig fra misfarvninger på tanden til behandlingskrævende huller, hvis man ikke ændrer tandbørste- og kostvaner.

Hvis du ser "kridtstreger" eller

mørke pletter på dit barns tænder, så søg råd og vejledning på din tandklinik. Behandlingen kan være pensling med en fluoropløsning, der gør tanden stærkere.

Hold sætligt øje med ny frembrudte tænder. Bakterierne kan lettere sidde i "fred" på en tand, der ikke er helt frembrudt, fordi det er vanskeligere at nå helt ind med børsten.

Hvad sker der, hvis dit barn skal have lavet et hul?

Hvis et hul er så stort, at det skal "laves", bruger vi helst håndinstrumenter til at rense tanden med, så et lille barn ikke forskrækkes ved at blive boret i tænderne. Vi fortæller barnet om behandlingen og viser de instrumenter og materialer, vi skal bruge.

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 igen med 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.

Sut, sutteflaske og trøske

Mange børn bruger narresut, da den giver tryghed og stimulerer såvel suttereflekser som musklerne og kæbernes udvikling.

Vælg en så lille sut som muligt. En ventilsut fylder mindre i munden, da luften kan trykkes ud. Skjoldet skal bue væk fra munden, så man undgår irritation af huden omkring munden. Der skal være ring i sutten. Når barnet har fået tænder, bør man vælge en gummisut, da siliconsutter kan bides i stykker.

Rengør og skold sutten dagligt. Sut ikke på barnets sut—skyl den i stedet. Dyp evt. sutten i vand, aldrig i noget sødt.

Afvænning foregår lettest i en periode, hvor barnet er rask, og familien har overskud. Risiko for forkert tandstilling øges med alderen. Derfor skal afvænning helst finde sted senest i 3 årsalderen.

Hvis barnet sutter på finger, så prøv i at give en sut i stedet. Suttet kan man nemlig skille sig af med igen, hvorimod det kan være van-