

Engelska – Om mjölkttänder

About milk teeth – age 1–2 years

Milk teeth

Why are they called milk teeth?

There are several theories as to why the first teeth are called milk teeth. It is probably because the teeth appear during the period of breastfeeding, and because they are whiter in color than the permanent teeth. In total, children will develop 20 milk teeth.

Problems with teething

Children usually do not get any major problems, but their mouth may get itchy and they often drool a little more when their teeth are erupting. Their gums may also become irritated, red and slightly swollen. This may be alleviated by lightly massaging your child's gums, for example with a soft teething ring or by gently rubbing their gums with a soft toothbrush.

Advice for happy teeth

Make it a habit to

- brush your child's teeth with a fluoride toothpaste every morning and evening
- ensure that your child goes to sleep with clean teeth
- let your child's teeth rest for at least two hours between eating or drinking
- let your child drink water when they get thirsty. Water is always good to drink, even when the teeth are resting.

Tooth brushing

When should you start tooth brushing?

When your child gets their first tooth, it's time to get them used to the toothbrush and fluoride toothpaste in a playful way. Get your child used to brushing their teeth every morning and evening. Get into the habit of putting your child to sleep with cleanly brushed teeth.

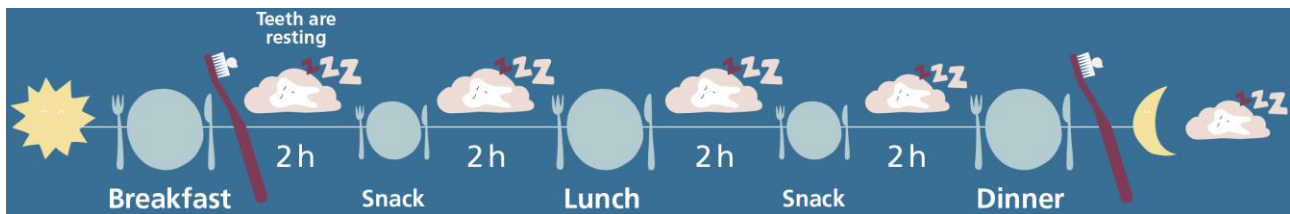
Should I use toothpaste?

Yes. You should start using a mild toothpaste for babies which contains fluoride as soon as their first tooth appears. Put a small dab of fluoride toothpaste on the toothbrush. For children under the age of two, the dab of toothpaste should be about the size of their little fingernail, and for children aged two to six, the dab should be the size of a pea. Brush your child's teeth with a fluoride toothpaste every morning and evening.

Why should I take care of the milk teeth – they are going to fall out anyway?

Tooth decay (cavities) can cause toothache and infections in your child that can lead to poor eating and sleeping habits. The milk teeth are also meant to stay there until the permanent tooth appears. Healthy milk teeth give your child a good chance of maintaining good oral health later in life.

Your child needs to eat breakfast, lunch and dinner and two to three snacks a day. For children, it is advisable to give them water or milk with their food. Their teeth need to rest for least two hours between eating or drinking. Water is always good to drink, even when the teeth are resting.



As the picture shows, it is good to brush your child's teeth with a fluoride toothpaste preferably after breakfast, and then in the evening after your child has eaten their last meal of the day. The best thing for teeth is for them to go to sleep clean. If your child gets thirsty later in the evening or at night, it is of course fine for them to drink water.

Tooth decay (cavities)

Why do people get tooth decay?

Tooth decay appears because of a type of bacteria that converts the sugar in food into acid that corrodes the teeth. Milk teeth are particularly susceptible to this type of decay because of their thin protective layer of enamel. Enamel is the hardest outer layer of the tooth. This is why teeth need a few hours of rest from food and drink between meals.

Can children eat candies?

Try to avoid candy and other sweets for as long as possible. After that, your child can eat sweets and other treats once a week – every Saturday, for example.

What should children drink?

Get your child used to drinking water. Sweet drinks cause tooth decay. That's why you should only use water or unsweetened formula in the bottle. Water is the best thirst quencher, it's always good to drink – even between meals!

Good to know

Thumb or pacifier?

Young children often have a need for suckling. It's recommended that children do not suck on their thumb or pacifier for too long when they are in preschool age, as their bite can be affected by this.

An accident happens so easily

If your child injures their teeth, please contact the Swedish Public Dental Care (Folktandvården). If a milk tooth gets knocked out – do not try to put it back in. This can result in damage to the permanent tooth.

Private wells

If you have your own private well, you can get a free testing of your drinking water to check its fluoride content. Please contact your nearest public dental care clinic or child health center (vårdcentral) for help with testing.

Welcome!

Welcome to Folktandvården Online, our digital clinic!

If you or your child have an emergency or any questions, you can easily and conveniently meet with a dentist through a video call and get help and advice remotely. Visit Folktandvården Online on your computer or download the app "Vård och hälsa - VGR" from App Store or Google Play on your mobile phone or tablet.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik

Svenska – Om mjölkttänder

Om mjölkttänder - 1 – 2 år

Mjölkttänder

Varför heter det mjölkttänder?

Det finns flera teorier om varför de första tänderna kallas för mjölkttänder. Troligen beror det på att tänderna kommer under den tid som man ammar sitt barn och för att de är vitare i färgen än de permanenta tänderna. Sammanlagt får barnet 20 mjölkttänder.

Besvär av att få tänder

Vanligtvis får barnet inte några större besvär, men det kan klia i munnen och de dreglar ofta lite mer, när tänder bryter fram. Det händer också att tandköttet blir irriterat, rött och lite svullet. Det kan därför vara behagligt för barnet med lätt massage av tandköttet, exempelvis med en mjuk bitring eller att föräldern försiktigt gnuggar tandköttet med en mjuk tandborste.

Tips för glada tänder

Gör det till en vana att

- borsta ditt barns tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll
- låta ditt barn somna med rena tänder
- låta ditt barns tänder vila i minst två timmar mellan gångerna det äter eller dricker
- låta ditt barn dricka vatten vid törst. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

Tandborstning

När ska man börja borsta tänderna?

När ditt barn får sin första tand är det dags att vänja barnet vid tandborsten och fluoridtandkräm på ett lekfullt sätt. Vänj barnet vid att tänderna ska borstas morgon och kväll. Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.

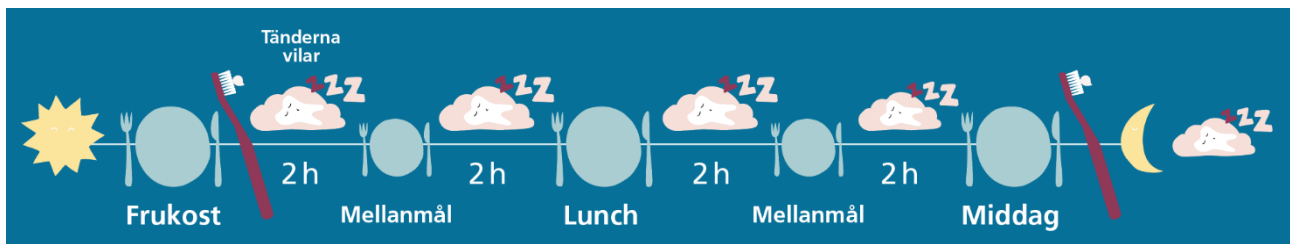
Ska man använda tandkräm?

Ja. Börja med en mild barntandkräm, som innehåller fluorid, när första tanden kommer. Ta en liten klick fluoridtandkräm på tandborsten. För barn under två år ska tandkrämsklicken vara ungefär lika stor som barnets lillfingernagel, och för barn som är två till sex år ska klicken sedan vara lika stor som en ärt. Borsta barnets tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll.

Varför sköta om mjölkttänderna – de ska ju ändå trilla bort?

Karies (hål i tänderna), kan göra att barnet får tandvärk och infektioner som kan leda till att barnet äter och sover sämre. Mjölkttänderna ska också hålla platsen tills den permanenta tanden kommer. Friska mjölkttänder ger ditt barn goda möjligheter att bibehålla en god munhälsa senare i livet.

Ditt barn behöver äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål om dagen. För barn är det bäst att dricka vatten eller mjölk till maten. Tänderna behöver vila minst två timmar mellan gångerna man äter eller dricker något. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.



Som bilden visar är det bra att borsta ditt barns tänder med fluorid tandkräm helst efter frukosten, och sedan på kvällen efter att ditt barn har ätit sista gången. Det bästa för tänderna är att få somna rena. Blir ditt barn törstigt senare på kvällen eller natten går det såklart bra att dricka vatten.

Karies (hål i tänderna)

Varför får man karies?

Karies, beror på att vissa bakterier kan omvandla socker i maten till syra som fräter på tänderna. Mjölktänder är extra känsliga för karies eftersom de har ett tunt lager emalj. Emalj är tandens hårda yttersta lager. Mellan varje måltid behöver de därför ett par timmars vila från mat och dryck.

Får barn äta godis?

Försök att undvika godis och andra sötsaker så länge det går. Därefter kan barnet få äta godis och andra sötsaker en gång i veckan – till exempel lördagsgodis.

Vad ska barn dricka?

Vänj ditt barn vid att dricka vatten. Söta drycker orsakar karies. Ha därför bara vatten eller osockrad välling i nappflaskan. Vatten som är den bästa törstsläckaren, går alltid bra att dricka – även mellan måltiderna!

Bra att veta

Tumme eller napp?

Små barn har ofta ett sugbehov. Det är bra om barnet inte suger på tumme eller napp för länge i förskoleåldern eftersom bettet kan påverkas.

En olycka händer så lätt

Om barnet slår i tänderna, ta kontakt med Folk tandvården. Om mjölktanden slås ut – försök inte sätta tillbaka den. Då kan det bli skador på den permanenta tanden.

Egen brunn

Har du en egen brunn kan du få hjälp med ett kostnadsfritt prov av dricksvattnet för att ta reda på fluoridhalten. Vänd dig till närmaste folk tandvårdsklinik eller barnavårdscentral för hjälp med provtagning.

Välkommen!

Välkommen till Folk tandvården Online, vår digitala klinik!

Om du eller ditt barn drabbas av akuta besvär eller om ni har frågor, kan ni enkelt och smidigt träffa en tandläkare i videosamtal och få hjälp och råd på distans. Besök Folk tandvården Online på din dator eller ladda ner appen "Vård och hälsa - VGR" från App Store eller Google Play på din mobil eller surfplatta.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik