

Tandborste och tandkräm vid 8 månader

Vi på Folktandvården är glada över att få vara en del i Barnhälsovårdens hälsofrämjande arbete då vi vet att friska tänder bidrar till en god allmänhälsa. På initiativ av Central Barnhälsovård (CBHV) delas tandborste och tandkräm ut när ni gör ert hembesök vid 8 månader. Förhoppningsvis kan detta också bidra till en bra ingång i ert samtal om goda vanor. Vi vet att ni har ett stort förtroende hos föräldrarna så när ni betonar vikten av en god munhälsa tror vi att det gör stor skillnad. Kanske familjen berättar att de redan fått tandborste och tandkräm, och detta stämmer eftersom Folktandvården skickar ut det via post när barnet är 6 månader. Men med tanke på hur de små tuggar på sin tandborste kan den behöva bytas ofta och därför bra att ha lite på lager!

Material

Kontakta närmaste Folktandvårdsklinik som beställer och bekostar tandborsten och tandkrämen som ni sedan delar ut. På [CBHV:s hemsida](#) finns informationsbladet *Goda råd om barns tänder*. Det innehåller några enkla tips om munhygien och lite kort om vad karies (hål i tänderna) är och beror på. Använd bladet vid behov, exempelvis kan det delas ut ihop med tandborsten och tandkrämen. Informationsbladet finns på svenska och 19 andra språk.

Enkla tips för friska tänder

När du lämnar tandborsten och tandkrämen kanske du vill ge några enkla tips? På Folktandvården brukar vi ta upp dessa fyra tips "Gör det till en vana".

Gör det till en vana:

- att borsta tänderna med fluorid tandkräm morgon och kväll
- att ditt barn somnar med rena tänder
- att tänderna får minst två timmars paus mellan måltiderna
- att ditt barn får vatten vid törst

Frågor och svar

Kanske du får ta emot frågor om hur man ska sköta barnets tänder. De vanligaste frågorna brukar vara:

När ska man börja borsta tänderna?

När den första tanden tittar fram är det dags att ditt barn får bekanta sig med tandborsten på ett lekfullt sätt. Låt det bli en naturlig vana att borsta morgon och kväll.

Ska man använda tandkräm?

Ja, börja med en mild barntandkräm som innehåller fluorid när första tanden kommer. Ta bara en liten klick på borsten – ungefär lika stor som barnets lillfingernagel.

Varför ska man använda fluorid tandkräm?

Fluorid gör tändernas yta hårdare och mer motståndskraftig. Det blir också svårare för bakterierna på tänderna att bilda syror som orsakar karies.

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

Karies kan göra att barnet får tandvärk och infektioner som kan leda till att barnet äter och sover sämre. Om en mjölkttand måste tas bort på grund av karies kan det bli trångt för de permanenta tänderna som kommer senare. Mjölkttänderna behöver sitta kvar för att hålla platsen tills de permanenta tänderna kommer.

Vid frågor kontakta

Sara Olsson, Verksamhetsutvecklare & Leg Tandhygienist
Hälsodontologiska enheten, Folktandvården Västra Götaland
sara.s.olsson@vgregion.se | 072-202 36 93