Förebygg hål hos barn

Hål hos barn går i de flesta fall att förebygga. Det handlar om vanor som läggs tidigt, och föräldrarna har en viktig roll.

Hjälp till med borstningen

Barn behöver hjälp med tandborstningen långt upp i skolåldern. Borsta barnets tänder morgon och kväll med fluortandkräm i rätt mängd för åldern. Låt gärna barnet borsta själv först och borsta efter.

Regelbundna måltider

Barn som småäter hela dagen löper större risk att få hål. Försök ha fasta tider för måltider och mellanmål, och ge vatten när barnet är törstigt.

Var försiktig med söta drycker

Saft, juice och läsk innehåller socker och syra. Om barnet dricker sådant, låt det ske till måltid och inte i en flaska under lång tid.

Nattmål

Om barnet äter eller dricker något på natten, försök att det bara är vatten efter kvällsborstningen.

Gå på kallelserna

Barn kallas regelbundet till tandvården. Besöken gör att problem upptäcks tidigt, och barnet vänjer sig vid tandvården.

Föregå med gott exempel

Barn gör som vuxna gör. Om de ser att du borstar tänderna varje morgon och kväll blir det en naturlig del av dagen.

Smakbitar och belöningar

Det är vanligt att barn får något sött som belöning, tröst eller vid besök hos släkt och vänner. Det är inte farligt i sig, men om det sker ofta under dagen ökar risken för hål. Försök samla sötsakerna till ett tillfälle, till exempel lördagsgodis eller efterrätt efter middagen. Prata gärna med mor- och farföräldrar och andra *bokatandlakartid* vuxna om hur ni gör, så att barnet får samma budskap. Belöningar behöver inte vara söta. Klistermärken, *Gå hit* en extra saga eller en aktivitet tillsammans kan glädja barnet lika mycket och skonar tänderna.

När alla vuxna runt barnet gör på samma sätt blir det enklare för barnet att förstå varför.

Sammanfattning

Hjälp barnet att borsta två gånger om dagen, ha regelbundna måltider och ge vatten mot törst. Med goda vanor från början får barnet bästa förutsättningar för friska tänder.



bokatandlakartid.se hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.