

Friska tänder

Sköt om barnets tänder

Börja borsta barnets tänder när den första tanden kommer fram. Borsta tänderna med en mjuk tandborste två gånger per dag, morgon och kväll. Barnet kan också öva sig att borsta tänderna själv.

Tänderna blir renare med el-tandborste än med en vanlig tandborste. El-tandborste rekommenderas för barn över 3 år.

Det är inte bra för tänderna att småäta mellan måltiderna eller att få söta drycker eller sötsaker. Mjölk eller vatten är den bästa matdrycken.

Vatten är den bästa drycken när barnet är törstigt. Ur mjölkprodukter får barnet kalcium. Benstommen och tänderna behöver kalcium för att utvecklas. Ett barn i lekåldern får tillräckligt med kalcium om det varje dag dricker fyra deciliter drickbara mjölkprodukter och äter en skiva ost.

Efter varje måltid är det bra att ge barnet xylitol-tuggummi eller xylitol-pastiller.

Xylitol skyddar tänderna.

