

Første time

Barnet kalles inn til tannklinikken når det er ca. 3 – 3 ½ år.

Helsestasjonen kan henvise barn til tannklinikken for barn 0-3 år hvis det oppdages indikasjoner for besøk.

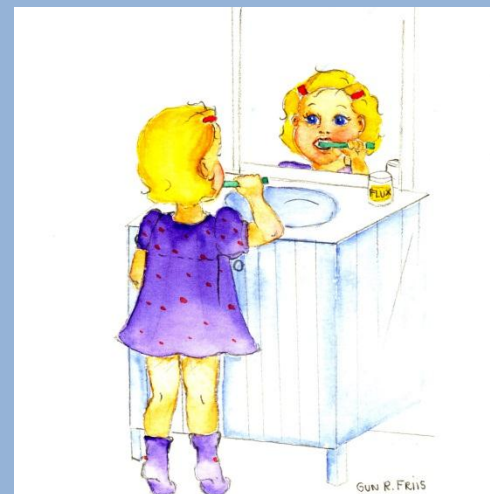
Om dere har spørsmål, er dere velkommen til å ringe nærmeste tannklinikk.



**TROMS FYLKESKOMMUNE**  
Tannhelsetjenesten  
Strandvegen 13  
Postadresse: Boks 6600, 9296 Tromsø  
Telefon 77 78 82 85  
postmottak@tromsfylke.no  
[www.tromsfylke.no](http://www.tromsfylke.no)

Mars 2014

## Små barn og tannhelse



**TANNPUSS  
TANSTRÅD  
FLUOR  
KOSTHOLD**

**Den offentlige tannhelsetjenesten i  
Troms**

## Tannpuss

Tannpuss skal være gøy!

Bruk babybørste for barn 0-3 år.

"Lek og lær" – puss på gommene som tilvenning fra nyfødt.

Når den første tannen bryter frem, bruk en ørliten prikk med fluortannkrem (fluorinnhold 0,1 %).

Tannpuss 2 ganger daglig; morgen og kveld.

Når 1 år, tannkrem tilsvarende størrelsen til barnets lillefinger-negl. Etter 6 år, en ertstor porsjon.

Etter tannpuss om kvelden, ingen annen drikk enn VANN.

Skift tannbørste når busten spriker eller når barnet har vært alvorlig sykt.

## Tantråd

Gode vaner innarbeides tidlig!

Begynn med tantråd hvis tennene står tett inn til hverandre.

Bruk tantrådholder for barn, for eksempel Jordan Miracle.

Bruk en jevn og rolig bevegelse i en y-form – ned til ene siden av mellomrommet, halvveis opp og ned til andre siden.

Tantråd brukes før tannpussen om kvelden.

## Fluor

Fluortannkrem med 0,1 % fluorinnhold 2 ganger daglig.

Fluortabletter 0,25 mg (0 -3 år) anbefales brukt til barn som har økt risiko for hull. Årsaken til økt risiko kan være sykdommer, medisinbruk, problemer med tannpuss og kostholdsvaner.

## Kosthold

Gode kostholdsvaner er viktig helt fra starten. Unngå tilvenning til saft, juice og andre søte drikker.

Søte drikker på flaske øker faren for hull i tennene, spesielt fortennene i overkjeven.

Vann gis som tørstedrikk. Stadig inntak av søte drikker slukker ikke tørsten, men gir mer tørste.

Faste måltider er like viktig for tennene som for resten av kroppen.

Småspising og -driking gir hull i tennene.

Spytt motvirker syreskadene etter sukkerholdig drikk. Spyttmengden er nedsatt om natten. Flaske med saft eller melk om natten kan raskt forårsake hull i tenner som har brutt fram. Derfor bør også amming om natten begrenses til to ganger per natt etter at barnet har fått tenner.