

SÅ SKYDDAR DU DITT BARNNS TÄNDER

Karies skadar ditt barns tänder!

Karies är en sjukdom som börjar med en skada på tandens yta. Så småningom kan det bli ett hål i tanden. Ett effektivt sätt att skydda sig mot karies är att borsta tänderna med en tandkräm som innehåller fluorid. Det ska man göra varje dag – det finns vetenskapliga bevis för att det är effektivt.

De yngsta barnen behöver hjälp att borsta!

Hjälp de små barnen med tandborstningen! Först i skolåldern klarar barn att själva borsta på rätt sätt. Borsta tänderna varje dag, morgon och kväll. Det är särskilt viktigt att borsta noga på kvällen efter sista måltiden. För det lilla barnet, som inte kan spotta ut tandkrämen, ska man använda en liten klick stor som barnets lillfingernagel. Använd gärna en barntandkräm med lägre fluoridinnehåll. När barnet kan spotta ut tandkrämen bör man använda en större mängd tandkräm.

Vad är fluor och hur fungerar det?

Fluorid är ett ämne som finns i naturen, bland annat i dricksvatten. De flesta sorters tandkrämer innehåller fluorid. Fluorid stärker tänderna så att de får ett bättre skydd mot karies.

Finns det annat man kan göra för att skydda tänderna?

Det är också viktigt att inte småta ofta. Sötsaker och söta drycker mellan målen ökar risken för karies. Ett gott råd brukar vara att låta barnet äta allt godis vid ett tillfälle i veckan ("lördagsgodis") och sedan borsta barnets tänder efteråt.

Att skölja tänderna med en lösning som innehåller fluorid skyddar också tänderna. Sköljning

med fluorid kan bara användas på lite äldre barn eftersom vätskan inte ska sväljas. Det går också att behandla tänderna med ett lack som innehåller fluorid. Det sker hos tandläkare eller tandhygienist.

Varför får man karies?

Bakterier som naturligt finns i munnen kan omvandla bland annat sockret i kosten till en syra som sakta skadar tanden. När det finns mindre socker i munnen stannar nedbrytningen upp och tandens yta hinner byggas upp igen. Äter man ofta så kommer den naturliga balansen mellan nedbrytande och uppbyggande krafter på tänderna i olag. Tänderna hinner inte byggas upp efter nedbrytningen. De drabbas av karies. Tandborstning tar bort en del av bakterierna och fluorid ökar tandens uppbyggnad igen. Därför skyddar borstning med fluorid tandkräm.

Kan man se karies?

Karies börjar som en vit, matt fläck på tandytan. En sådan yttlig kariesskada kan läka om man håller rent och använder fluorid tandkräm. Tandvården upptäcker skadan med hjälp av röntgen. Om det går så långt att det blir ett hål, är tanden skadad på ett sätt som kroppen inte själv kan reparera.

Vill du veta mera?

Regionerna ansvarar för gratis tandvård för barn och unga vuxna till och med 23 års ålder. Vanligen sköts tandvården av Folk tandvårds-klinikerna, men i de flesta regionerna kan barnet även gå gratis till privat tandläkare. Du når Folk tandvårdens kliniker via din barnavårdscentral. På www.folktandvarden.se och www.1177.se får du fler tips om hur du skyddar ditt barns tänder.