

Lykken er en sund mund – for både mor og barn

Få gode råd om sunde tænder hos
mindre børn og gravide



Indhold

Forord	3
Graviditet og mundhygiejne	4
Tandkødsbetændelse	5
Blister	6
Dannelse af mælketænder og tandfrembrud	7
Amning	8
Sutteflaske	9
Sutter	10
Trøske	11
Caries – huller i tænderne	12
Fluortandpasta	13
Tandbørstning på jeres barn	14
Mellemmåltider	15
Medicin	16
Tandskader	17
Det første besøg på tandklinikken	18
Dine notater	19

Foto udlånt af: Overtandlæge Bo Becker
Dansk Tandlægeforening
Tandlægernes nye Landsforening
Fotograf Lars Kruse,
AV-centralen, Århus
Tandlægeskole Fredericia
Kommunale Tandpleje Revideret i samarbejde
med Tandplejen Sønderborg Kommune.

Øvrige billeder er fra Colourbox.

Forord

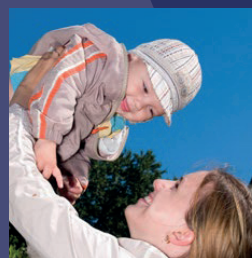
Denne lille opslagsbog er lavet som en hjælp til selvhjælp. Den giver gode råd om tænder og mund under graviditeten og mindre børns tandsundhed.

I kan finde råd og vejledning om, hvad I, som forældre, selv kan gøre, og hvornår professionel hjælp er påkrævet.

Opslagsbogen er udarbejdet på baggrund af materiale fra Sønderborg Kommune samt Zendium, og udviklet i samarbejde med SKT Århus Universitet, Odense Kommunale Tandpleje, Ryslinge/Ørbæk Kommunale Tandpleje og Årslev Kommunale Tandpleje.

Rigtig god fornøjelse.

Tandplejen – Horsens



”

**Lykken er en sund
mund – for både
mor og barn**



Graviditet og mundhygiejne

Glæde og forventning er følelser, som de fleste gravide kender. Du mærker forandringer i kroppen såvel fysisk som psykisk, og de fysiske forandringer gælder også mundhulen.

I gamle dage sagde man, at “hvert barn koster moderen en tand”, hvilket var en overdrivelse. Men der sker forandringer i hele kroppen, når du er gravid, og også med din mund.

Måske har du opdaget, at dit tandkød lettere bløder, når du børster tænder, og at det måske er lidt hævet eller rødt. Det er helt almindeligt og skyldes de hormoner, som dannes under graviditeten, hvorved der lettere opstår tandkødsbetændelse, hvis tænderne ikke er helt rene. Har du morgenkvalme, som bliver værre, når du børster tænder, så børst i stedet kun let om morgenen og grundigt om aftenen.

Hvis du kaster op, så husk at vente mindst 30 min. før du børster tænder.

Skyl i stedet munden med vand for at fjerne syren fra tænderne.

Det er dog vigtigt at børste tænderne grundigt minimum en gang dagligt og også gerne supplere med tandtråd et par gange ugentligt.

Det er en god idé med et ekstra tjek hos tandlæge eller tandplejer.

Tandkødsbetændelse

De hvidlig-gule belægninger, der kommer på tænderne mellem man børster tænder kaldes plak. Plak er en blanding af indholdstoffer fra spytet, madrester og bakterier fra mundhulen.

Tandkødsbetændelse opstår, hvis plakbakterier får lov at sidde uforstyrret i længere tid. Bakterier producerer affaldsstoffer, der virker irriterende på tandkødet. Fjernes plakken ikke dagligt, opstår betændelse i tandkødet.

Tandkødsbetændelse er let at helbrede, hvis den opdages i tide. Sker det ikke, kan den over tid udvikle sig til parodontose.

Symptomer: Tandkødet er rødt og oftest blankt på overfladen. Langs med tænderne er tandkødet hævet og ligger ikke længere stramt og fast ind til tænderne. Det bløder måske ved tandbørstning, og tandkødet kan somme tider være ømt, hvilket dog ikke altid er tilfældet.

Hvad kan du gøre: For at undgå tandkødsbetændelse skal alle tænder børstes omhyggeligt.

Børst grundigt langs tandkødsranden med små cirkel-/gnubbebevægelser med en blød tandbørste, og flyt tandbørsten en tand ad gangen, til der er børstet hele vejen rundt, både på indersider og ydersider. Børst til sidst tyggefladerne.

Det kan være nødvendigt, at du supplerer tandbørstningen med hjælpemidler som fx tandtråd eller tandstikkere for at få rengjort dine tandmellemrum, hvor bakterierne også kan sidde. Du kan få vejledning hos din tandlæge eller tandplejer, så dit tandkød ikke skades ved forkert brug af disse hjælpemidler.



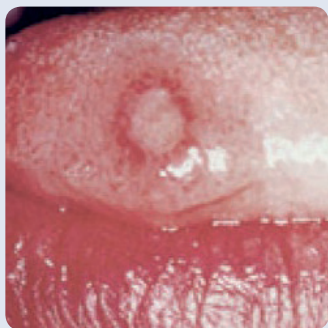
Sundt tandkød



Betændt tandkød



Børst grundigt på både tændernes inder- og ydersiderne



Blist på tungen

Blister

En blist er en form for sår. Når man er gravid, opstår blister lettere, hvilket antageligt skyldes hormonelle faktorer. Det er dog både børn og voksne, der kan få blister, som især ses i perioder med hormonforandringer eller fysisk eller psykisk stresspåvirkning.

Symptomer: Blist kan sidde på kindens slimhinde, på indersiden af læberne i bunden af munden eller på tungen, og optræder oftest enkeltvis. De kan være meget generende, især når man taler og spiser.

Hvad kan du gøre: Du kan forebygge blister på flere måder.

Børst tænderne med en tandpasta, der ikke indeholder skummemidlet Natrium-laurylsulfat, som kan virke irriterende på slimhinderne.

Der findes et kosttilskud til voksne, som kan have en gavnlig effekt, hvis det tages regelmæssigt.

Er en blist konstateret og er man meget plaget, kan det være en fordel at skylle munden morgen og aften i 1 minut med 0,1% klorhexidinopløsning (i max. en uges tid). Det fås på apoteket uden recept.

Er du i tvivl, eller er blisterne ikke væk i løbet af et par uger, bør du søge hjælp på tandklinikken.



Dannelse af mælketænder og tandfrembrud

I begyndelsen af 7. fosteruge, hvor fosteret er ca. 15 mm langt, dannes en hesteskoformet fortykkelse, som senere bliver til en såkaldt "tandliste", hvorfra først mælketænderne og derefter de blivende tænder udvikles. Ved fødslen er mælketænderne næsten færdigdannede. Som regel kommer den første tand omkring 6-måneders-alderen, men det kan variere fra barn til barn. Ofte er det de to små fortænder i undermundens, der kommer først.

I skemaet til højre ses de hyppigste frembrudstidspunkter.

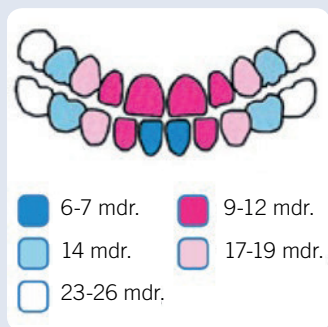
Symptomer: I ugerne inden en mælketand bryder frem, kan I ofte se en lille bleg bule på barnets gumme. Jeres barn kan i forbindelse med tandfrembrud være lidt pylret, gummerne vil være irriterede og klø, og barnet savler ofte meget. "Rød hale" kan forekomme, og barnet kan evt. have feber et par dage. Høj feber skyldes ikke tandfrembrud og må ikke "undskyldes" hermed.

Hvad kan I gøre: Det kan være en god idé at anskaffe en bidering, da de fleste børn godt kan lide at bide i noget "hårdt". Læg ikke sut eller bidering i fryseren, da isafkølede ting kan skade barnets gummer.

I kan også massere gummerne med en finger eller med en blød babytandbørste. På den måde vænner barnet sig til tandbørsten og husker den som noget rart, når tænderne skal børstes. Børn kan i sjældne tilfælde få feber. Er feberen ikke væk efter 1 døgn eller er den meget høj, bør I overveje andre mulige årsager og eventuelt kontakte egen læge.



De fleste børn kan lide at bide i en bidering.





Børst jeres barns tænder grundigt – også selv om de ikke er helt frembrudt.



Kridtcaries langs tandkødsranden. Caries hvor mælketænderne "støder" sammen

Amning

Amning er den bedste måde at ernære dit barn på, og amning er mere end mad. Modermælken er den ernæring, der passer bedst til jeres nyfødte barns behov, og den er lige ved hånden i den rette temperatur. Modermælk giver også barnet en naturlig beskyttelse (antistoffer) mod infektionssygdomme – det er især maveinfektioner og luftvejsinfektioner der kan forebygges. Men én ting, som I skal være opmærksomme på er, at modermælk er sød. Hyppig natamning kan derfor give huller, når barnet har fået den første tand, især hvis tænderne ikke er børstet rene.

Symptomer: En nyfrembrudt tand er altid sund.

Men huller i tænderne (caries) kan optræde allerede i barnets første leveår, og især hvis du ammer hyppigt.

Første tegn er hvide streger i emaljen langs tandkødet.

Se i øvrigt afsnittet om caries.

Hvad kan I gøre: Børst jeres barns tænder grundigt – også selv om de ikke er helt frembrudt. Brug en lille smule fluortandpasta.

Se afsnittet om tandbørstning.

Når du ammer, er det vigtigt, at du drikker rigeligt. Drik derfor, hvad du har lyst til af f.eks. vand, mælk og te, men undgå så vidt muligt de meget søde drikke som sodavand og saftvand – for din egen tandsundheds skyld.

Sutteflaske

En sutteflaske bør kun indeholde udmalket brystmælk, modernælkserstatning eller vand.

Fra ca. 6-måneders-alderen kan jeres barn begynde at drikke af en kop.

Sutteflasker kan påvirke barnets tandstilling på samme måde som en sut.

Hvad kan I gøre: Kom ikke juice, sød saft eller drikkeyoghurt i sutteflasken. Søde drikke er vane-dannende, og det kan være svært at få dit barn til at drikke andet. Jo længere tid, der er sukker på tænderne, desto større er risikoen for udvikling af huller.

Sukker virker mættende, så barnet spiser mindre sund mad. Så også for den generelle sundhed er for meget sukker skadeligt.

Lad ikke barnet ligge og falde i søvn med sutteflasken i munden. Sutteflasken skal man kun have, når der spises/drikkes. Den skal ikke bruges som sut.





Suttebid



Skift barnets sut ofte, da suttedelen har en tendens til at "mørne"



Sutter

De fleste spædbørn har et suttebehov hvilket er naturligt. Men sutten kan give barnet "suttebid", med skæve tænder. Derfor er det en god idé at bruge sutten med omtanke i situationer, hvor barnet har brug for trøst. Nogle børn vælger at sutte på deres finger.

Hvad kan du gøre: Dyp aldrig sutten i sukker, honning eller juice, som giver risiko for huller. Der findes mange forskellige mærker af sutter. Vælg en så lille gummisut som muligt, med ventil, der får sutten til at fylde mindre i munden, idet luften trykkes ud, når barnet bider sammen. Skjoldet på sutten skal så vidt muligt, være udadvendt, så barnet undgår irritation af huden omkring munden.

I skal være opmærksomme på, at silikonesutter er nemmere at bide i stykker, når barnet har fået tænder. Der skal være en ring i sutten, men bind aldrig noget i sutten. Øget vægt i sutten giver nemlig et tungt pres på fortænderne, så de bliver skæve.

Barnet bør vænnes fra sut i 2-3 års alderen. Et suttebid vil da ofte rette sig af sig selv. Risikoen for forkert tandstilling og hæmmet taleudvikling øges, hvis barnet bruger sut efter 3-års-alderen.

Vælg tidspunktet med omhu, da det er et stort skridt for jeres barn at lægge sutten. Barnet skal selv være indstillet på at stoppe! Du skal også selv have ekstra tid og overskud.

Er jeres barn begyndt at sutte på finger, kan I forsøge at vænne barnet til sut i stedet. Tandstillingsfejl efter fingersutning er ofte mere udtalte, og det er vanskeligere at vænne fra finger end fra sut.

Skift barnets sut ofte, da suttedelen har en tendens til at "mørne".

Trøske

Trøske er en svampeinfektion, der ofte ses hos spædbørn. Det gør ikke ondt, men udtalt trøske kan komme til at genere dit barns spisning.

Symptomer: Trøske viser sig som hvidlige belægninger på tunge, gane eller kindernes inderside.

Hvad kan I gøre: I kan bedst forebygge trøske ved at holde jeres barns sutter rene ved daglig kogning og hyppig udskiftning.

Et spædbarn har nemlig ikke samme immunforsvar mod svampe og bakterier som et større barn eller en voksen.

Man kan selv behandle trøske ved at rense barnets mund med vat eller gaze viklet om en finger, vædet med kamillete, danskvand eller saltvand.

Kontakt dog altid sundhedsplejersken, barnets læge eller tandplejen om, hvilket svampemiddel I bør anvende i behandlingen af jeres barn, hvis der er udtalt eller vedvarende svampeinfektion.

Undlad selv at sutte på barnets sut.

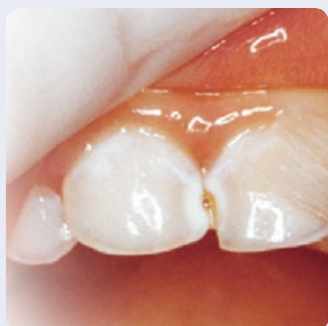


Billedet viser trøske i munden på et barn.





Begyndende caries i en kindtands tyggeflade.



Kridtcaries langs tandkødsranden.
Caries i tandmelletrummet



Et stort sukkerforbrug øger tendensen til huller, fordi bakterierne omdanner sukkeret til syre.

Caries – huller i tænderne

Årsagen til huller er særlige plakbakterier, der sidder på tænderne. Plak er farveløs til at begynde med og dannes hele tiden på tandoverfladen som et blandet lag af spytstoffer, madrester og mundhulebakterier. Jo længere tid plakken sidder på tænderne, jo tykkere og mere gulligt bliver laget. Plak er den væsentligste årsag til huller i tænderne. Plakbakterier producerer syre fra sukkerholdige fødevarer, og et stort sukkerforbrug øger tendensen til huller, fordi bakterierne omdanner sukkeret til syre, som efterhånden opløser tændernes emalje.

Hold særligt øje med jeres barns nyfrembrudte mælkætænder. Bakterierne kan lettere sidde "i fred" på en tand, der ikke er fuld frembrudt og ikke bruges til at tygge med. Ved daglig tandbørstning med fluortandpasta styrkes tænderne.

Symptomer: Det første tegn på caries er "kridtstreger" langs tandkødsranden eller en mørk plet på tyggefladen. Caries kan udvikle sig langsomt fra misfarvningen på tanden til et behandlingskrævende hul.

Hvad kan I gøre: Der udvikles aldrig hul i en ren tand. Sørg derfor for at få børstet tænderne grundigt hver dag. Se afsnittet om tandbørstning.

Brug en tandpasta, der indeholder fluor. Hvis I har problemer med at holde tænderne rene, må I være tilbageholdende med at give jeres barn søde sager, incl. saftvand.

Søg tandplejen, hvis I observerer hvide streger på tænderne langs tandkødet eller mørke pletter i furerne på kindtændernes tyggeflader.

Fluortandpasta

Fluortandpasta er vigtigt for ikke at få caries. Fluor “hærder” tandemaljen, så den bedre modstår syreangreb fra de særlige mundhule-bakterier, som indgår i caries-processen.

Du udnytter bedst fluoren, hvis du undlader at skylle tandpastaskummet ud efter tandbørstning. Fordel i stedet tandpastaskummet på alle tænder og imellem tænderne. På denne måde får du optimal udnyttelse af fluoren, også de steder i din mund, hvor tandbørsten har svært ved at nå.

Hvis et barn får for store mængder fluor under tanddannelsen, kan det medføre tanddannelsesforstyrrelser i form af dental fluorose, misfarvninger og misdannelse i tændernes emalje.

Hvad kan I gøre: I kan bruge en fluortandpasta.

Dog ikke mere end hvad der kan ligge på barnets lillefingernegl, svarende til en ærts størrelse.

Vi anbefaler en tandpasta, der er mild og svanemærket.

Det er jer som voksne, der doserer tandpastaen på tandbørsten, og ikke jeres barn!

Små børn har ikke kontrol over deres synkerefleks, derfor sluger de betydelige mængder tandpasta. Nogle børn kan også finde på at spise tandpasta.



Det er jer som voksne, der doserer tandpastaen på tandbørsten, og ikke jeres barn!



Voksentandpasta i en mængde som barnets lillefingernegl er nok



Giv dig tid til tandbørstningen og gør det hyggeligt.



Tandbørstning på puslebord.

Tandbørstning på jeres barn

Allerede fra den første tand bryder frem skal du børste dit barns tænder morgen og aften med en blød tandbørste, der passer til barnets alder. At starte tandbørstning allerede, når den første tand er frembrudt, er en god idé af flere årsager. Tænderne holdes rene, og barnet vænner sig til fornemmelsen af at have en tandbørste i munden.

Giv dig tid til tandbørstningen og forsøg at gøre ritualet hyggeligt. Lad barnet bide lidt i tandbørsten før du overtager styringen. Som forælder kan du opleve tandbørstningen som tvang. Men det er meget vigtigt for barnets tandsundhed, at tænderne børstes rene. Jeres barn har brug for hjælp til tandbørstningen indtil ca. 10-12-årsalderen.

Hvad kan I gøre: Børst jeres barns tænder rene morgen og aften, også selvom barnet ikke har lyst. Det varer nemlig ikke ret længe, før barnet opdager, at der er nogle ting, der skal gøres. Og så bliver tandbørstningen ofte både rar og hyggelig.

Lad eventuelt jeres barn få en tandbørste, som barnet kan kigge på og putte i munden, mens det ligger på puslebordet. Brug selv en anden tandbørste. Støt barnets hoved, så I ikke skader barnets mund. Børst med små gnubbe- eller cirkelbevægelser langs tankkødsranden – og på tyggefladerne, når kindtænderne bryder frem.

Det kan være en god idé at sætte et spejl op over barnet, så det kan se, hvad der foregår. En sang, leg eller en historie kan også hjælpe med til at gøre tandbørstningen lettere.

Når barnet bliver større, er det lettest at sidde med barnet på skødet og støtte barnets hoved mod kroppen. Hold ud i kinden med en finger og børst med den anden hånd.

Mellemmåltider

Allerede som helt små begynder børn at få vaner - både gode og dårlige. Og de kan have en utrolig viljestyrke med hensyn til, hvad de vil spise og drikke. Søde drikke i sutteflasken eller koppen og en pakke rosiner er starten på dit barns søde vaner. De søde drikke er ikke bare dårligere for tænderne. De mætter også, så barnet spiser mindre mad. Et stigende antal børn er overvægtige, og sunde vaner er derfor vigtige for både tænder og den generelle sundhed.

Hvad kan I gøre: Små børn har brug for at drikke meget, og vand eller tynd, usødet te er glimrende til at slukke tørsten.

I stedet for at give barnet kiks, kager og rosiner kan I give frugt, grøntsager, ostestænger og brød.

Hvis der skal spises sødt, så giv det i forbindelse med et måltid og helst med noget groft mad bag efter. Tygning stimulerer spytdannelsen samtidig med, at den grove mad i en vis grad "rensner" tænderne. Spyt "skylles" tænderne. I spyt findes stoffer, der mindsker syrepåvirkningen fra bakterierne.



Forslag til et sundt mellemmåltid



Medicin gives med en engangssprøjte



Medicin

Skal jeres barn have medicin, fx hostesaft eller penicillin, er det en god idé at vælge præparater uden tilsat sukker.

Sukkerfri medicin har også en sød smag.

Hvad kan I gøre: Spørg lægen til råds eller spørg på apoteket. De kan hjælpe jer med at få sukkerfri medicin.

Medicinen gives lettest med en engangssprøjte, evt. samtidig med, at barnet har sutten i munden.



Tandskader

Når små børn falder, er det ofte deres læber og fortænder, det går mest ud over. Det ser tit meget værre ud, end det er, fordi det kan bløde meget.

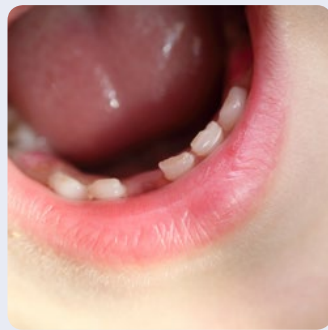
Hvis der kun er slået et lille stykke af tanden, kan man få den slebet hos tandlægen, så den ikke river tungen.

Mælketænder kan slås op i kæben, men kommer ofte ned igen efter et par måneder. De blivende tænders anlæg kan dog være ramt.

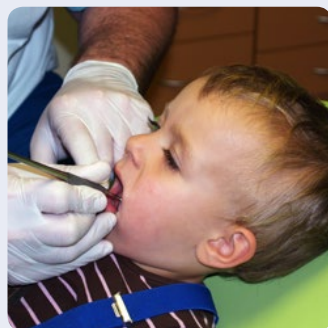
Er tanden skadet, kan den ændre farve, og hvis tanden dør (det vil sige, at nerven i tanden dør), vil der eventuelt senere vise sig en tandbyld oppe over tanden i tandkødet. Da må mælketanden evt. fjernes, idet den ellers kan gøre skade på den nye tand, som ligger tæt på mælketandens rod.

Hvad kan I gøre: Tag altid kontakt til tandplejen, hvis jeres barn slår sine tænder. Tandlægen kan vurdere, hvor stor skaden er, og fortælle jer, hvad I kan gøre. Tandplejen kan ligeledes være jer behjælpelig med at udfylde skadesanmeldelse til forsikringsselskabet. Det er evt. skader på de blivende tænder, man er opmærksom på.

Børn, der har slået tænder løse, bør ikke spise rugbrød, hårde æbler m.m. i en uges tid efter. Derimod er skånekost som grød og lignende i orden. Hvis dit barn bruger sut, er det også en god ide at droppe den - enten helt eller i en periode. Suttan vil nemlig modvirke, at de løse tænder sætter sig fast igen.



Det er evt. skader på de blivende tænder, man er opmærksom på



Tag altid kontakt til tandplejen, hvis jeres barn slår sine tænder



Besøg på klinikken

I Tandplejen Horsens Kommune prioriterer vi forebyggelse højt. Det er vigtigt for os, at det bliver så god en oplevelse som muligt for jeres barn at komme til tandlæge.

Vi indkalder til første tandplejebesøg, når jeres barn er omkring 1 1/2 år. Vi vurderer løbende, hvor ofte jeres barn skal have tandpleje. Det kan variere fra 3-24 måneder.

Indtil jeres barn fylder 10 år, vil vi meget gerne have jer som forældre med til tandlæge, fordi vi lægger vægt på et godt samarbejde med jer om barnets tandpleje.

Vi tilbyder tandpleje, som er tilpasset jeres barns behov i et samarbejde om at bevare tænderne sunde.

Selvbetjening

Du kan se eller flytte aftaler med Tandplejen via dette link:

<https://sam1.tandplejen.horsens.dk>

(Kræver NemID)

Du skal have forældremyndigheden over barnet eller være mellem 15 og 18 år for at kunne benytte selvbetjeningsløsningen.

Dine notater

Tandplejens klinikker

- **Bankagerskolens Tandklinik**
Bankagervej 99, 8700 Horsens
- **Tandklinikken Borgmesterbakken**
Borgmesterbakken 26, 8700 Horsens
- **Brædstrup skoles Tandklinik**
Niels Wongesvej 7, 8740 Brædstrup
- **Gedved skoles Tandklinik**
Kirkevej 16, 8751 Gedved
- **Langmarkskolens Tandklinik**
Nørrebakken 11, 8700 Horsens

Tandplejens Call Center

Telefon 70 80 68 51

Åbningstider

Alle skoledage kl. 8 – 15

Regelmæssigt åbningstider til kl. 17

kontakt Tandplejens Call Center for yderligere oplysninger