

Friska tänder och en glad mun – barn 5-12 år

Tips som får dina tänder att må bra



När du tappar dina mjölkttänder är det för att det är dags för dina vuxentänder att komma fram. De ska du ha hela livet och det är viktigt att ta hand om dem. Vi på Folktandvården Halland har några smarta tips till dig och dina föräldrar.

Att ta hand om sina tänder är bra att lära sig tidigt och det är också viktigt att du får hjälp av en vuxen. Du behöver hjälp med att borsta dina tänder ända till du är 10 till 12 år gammal, ibland ännu längre. Det gäller också om du använder en eltandborste.

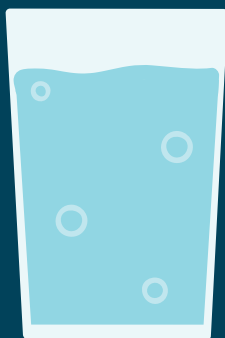
Ät så här och må bra

Ät regelbundet. Frukost, lunch och middag och två bra mellanmål gör att:

- Du är pigg hela dagen och känner lättare när du är hungrig eller mätt.
- Risken för karies minskar.
- Risken att småäta och äta onyttigt minskar.

Ett bra mellanmål

- Ett mellanmål som är bra för din kropp och dina tänder är till exempel smörgås med mjölk, frukt och bär, naturell yoghurt och müsli, grönsaker, ägg och keso.
- Det är mindre bra att äta sötad fil eller yoghurt, söta flingor, bullar, kakor och nutella, glass eller godis till mellanmål.



Välj vatten

Vatten är bäst. Dricker du ofta läsk eller juice så ökar risken för att du får hål i tänderna. Det är inte bara sockret i dryckerna som kan ge skador på tänderna, utan även syror. Även lightdrycker innehåller syror och kan därför ge frätskador på dina tänder, fast drycken inte innehåller socker. Vatten och mjölk orsakar inte frätskador på dina tänder.

Tänk så här: **2+2+2+2**

2 gånger om dagen borstar du dina tänder – efter frukosten och innan du går och lägger dig. Helst ska du inte skölja munnen när du borstat. Äter du frukost på förskolan eller fritids och har inte någon tandborste där? Borsta tänderna hemma innan du går iväg.

2 centimeter tandkräm är lagom mycket att ha på tandborsten. På en eltandborste får inte så mycket tandkräm plats. Ta då 1 cm och borsta överkäken, sen lägger du på 1 centimeter tandkräm till och borstar underkäken.

2 minuter – så länge ska du borsta. Vill du göra det roligare att borsta tänderna? Testa gärna vår app Rocka munnen. Finns där appar finns.

2 timmar – så länge är det bra att vänta mellan när du äter. Tänderna behöver vila.

Enkelt, eller hur?

2 cm

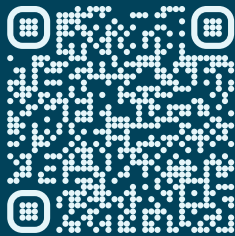


Har du frågor eller funderingar kring barns tänder och munhälsa?



Då ska du kontakta oss på Folktandvården Halland.
Du hittar kontaktinformation på:
regionhalland.se/folktandvarden-halland

Länkar för mer information på 1177.se:



Läs mer om tandhälsa här



Råd för friska tänder hos barn

Rocka munnen!

Vill du göra det roligare att borsta tänderna?
Testa gärna vår app Rocka munnen.
Finns där appar finns.

