



Tannhirða barna yngri en 3 ára

Skán sem myndast á tannyfirborði þarf að hreinsa af.

Bursta þarf tennurnar að lágmarki tvisvar sinnum á dag með flúortankremi (1000-1350 ppm) frá því fyrsta tönnin kemur í ljós í munn barns. Magn tannkremis samsvarar ¼ af nögl litla fingurs á barni yngra en 3 ára.

Tannburstun er jafnauðsynleg hvort sem börn eru alin á brjóstamjólki eða þurrmjólki.

Munnvatnsframleiðsla er í lágmarki að nóttu til sem eykur til muna hættu á tannskemmdum ef aðgát er ekki höfð varðandi tannhirðu barns.

Best er að yngstu börnin séu vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, t.d. á skiptiborði eða í fangi foreldris.

Ef barn er með snuð ættu foreldrar að varast að stinga því upp í sig, því munnbakteríur sem valda tannskemmdum smitast þannig frá foreldri til barns.



Aldrei ætti að gefa barni hreina ávaxtasafa eða aðra sæta drykki í pela, því sykur skemmir tennurnar og ávaxtasýra eyðir tannglungi.



Tannhirða barna yngri en 3 ára

Börn á brjósti

Í kjölfar tanntöku er mikilvægt að bursta tennurnar vel áður en barnið fær síðustu gjöf fyrir nóttina og svo aftur strax að morgni þar sem flest brjóstabörn sofna út frá brjóstagjöf og yngri brjóstabörn drekka nokkrum sinnum yfir nóttina.

Minna er um tannskemmdir ef tannhirðan er góð frá því fyrsta tönnin er sýnileg í munni barns

Flúor herðir glerung tannanna og hindrar eða hægir á myndun tannskemmda.

Tannburstun er jafn nauðsynleg hvort sem börn eru á brjóstamjólki eða þurrmjólki.

Börn á þurrmjólki eða stoðmjólki

Þeim börnum sem fengið hafa þurrmjólk á fyrstu mánuðum má smám saman fara að gefa stoðmjólk í staðinn frá sex mánaða aldri.

Í kjölfar tanntöku er mælt með því að draga úr næturgjöfum, hætta að gefa mjólk með pela á nóttunni og gefa vatn að drekka í staðinn.

Mælt er með því að venja börn af því að sofna út frá pelagjöf á kvöldin því munnvatnsframleiðsla er í lágmarki að nóttu til sem eykur til muna hættu á tannskemmdum ef tennur eru ekki burstað vel áður en farið er að sofa.

Gott er að venja 6 mánaða börn við stútkönnu og 12-18 mánaða börn af pela.

Mælt er með skráningu barns hjá heimilistannlækni við eins árs aldur í Réttindagátt á www.sjukra.is