

DEN VÄNTANDE FAMILJENS MUNVÅRD

Under graviditeten är det bra att lägga om hela familjens vanor och bruk så att de bidrar till att ge det kommande barnet en god munhälsa.



KOST

- Att modern äter mångsidigt är det bästa även för barnets tänder som håller på att utvecklas
- Det är bra för hela familjen att redan under graviditeten vänja sig vid regelbundna måltider och lämna bort överflödiga mellanmål.
- Vatten är den bästa törstsläckaren.

TÄNDER

- Det är bra att kontrollera och vårda föräldrarnas tänder innan barnet föds
- Om du har fått regelbunden tandvård behöver du inte söka dig till tandläkaren under graviditeten.
- Under graviditeten ökar moderns benägenhet för munsjukdomar.
- Frekventa mellanmål och illamående under graviditeten kan orsaka hål i tänderna

RENGÖRING

- Tänderna borstas omsorgsfullt med en mjuk tandborste och fluortandkräm två gånger dagligen.
- Dessutom ska man använda tandtråd eller tandpetare dagligen.

Rökningens inverkan på det utvecklande barnet

Tobak är farligt för barnet under graviditets- och amningstiden.

Nikotinet och kolmonoxiden i tobaksröken överförs nästan utan hinder till fostret i blodcirkulationen vilket fördröjer tillväxten och utvecklingen av fostret.

Vid amning överförs nikotin från modersmjölken till barnets kropp. Halterna i mjölken kan vara flera gånger högre jämfört med halterna i moderns blod och stiger i och med att rökningen ökar.

- Barnet utsätts för cancerframkallande ämnen och tungmetaller.
- Risken för att barnet föds för tidigt, för barnets låga vikt och för plötslig spädbarnsdöd ökar.
- Nikotinet orsakar att det utvecklande barnets blodkärl drar ihop sig samt fördröjer hjärnans tillväxt och utveckling, vilket kan framträda som inlärnings-, tal- och utvecklingssvårigheter hos barnet.
- Passiv rökning ökar barnets risk att insjukna i öronsjukdomar, infektioner i andningsvägar, allergier, luftrörskatarr, lunginflammation och lungfeber.
- Föräldrarnas rökning fördubblar barnets risk att insjukna i astma, ökar risken för atopi och senare benägenheten för förträngning i andningsvägarna. Det ökar risken för kolik och sömnbesvär samt förorsakar illamående, magsmärtor och diarré.

Det lönar sig också att pappan slutar röka!

www.stumpi.fi/Vaikutuksiakehittyväänlapseen

KARIES DVS. ATT DET UPPSTÅR HÅL I TÄNDERNA ÄR INTE ÄRFTLIGT

- Karies är en av världens mest utbredda och vanliga kroniska infektionssjukdomar.
- Karies förhindras genom att borsta tänderna 2 ggr om dagen med fluortandkräm samt med en regelbunden kost



Nappflaskerekaries hos ett 1,4 år gammalt barn

KARIESBAKTERIET KAN SMITTA TILL BARNET

- Nästan var och en av oss har streptococcus mutans-bakterier som orsakar karies i vår mun
- Bakterien smittar till barnet av en nära människa genom saliv
- Smittan kan överföras direkt när den första tanden har spruckit t.ex. via napp eller matbestick
- Undvik att kyssas på mun, att "rengöra" nappen i egen mun och att smaka mat med gemensam tallrik
- När föräldrarna använder dagligen helxylitol minskas antalet bakterier i munnen och risken att de överförs till baby

AMNING OCH BABYNS MUNHÄLSA



Källa: Therapia Odontologica

- Amning är fördelaktigt för munnens och tändernas sunda utveckling
- Amning stimulerar käkarnas uppväxt och den ideala utvecklingen av bettmuskler
- Amning främjar den tidiga utvecklingen av tändernas ställning
- Långvarig amning, som fortsätter över 1,5 år, kan ha ett samband med barnets kariesrisk
- Bakterier som orsakar hålbildning kan inte tillgodogöra laktosen i modersmjölken så snabbt som vanligt socker, eftersom antibakteriella och enzymatiska ämnen förhindrar att laktosen söndras i munnen
- Om barnet ammas länge, speciellt på natten, och om barnets kost därtill består av produkter med mycket socker, och om det finns brister i fluoranvändningen, ökar risken för hålbildning i tänderna
- Bettskador har man inte konstaterat mycket även om amningen fortsätter länge
- Hälsosamma kostvanor tillsammans med en grundlig daglig munhygien främjar munhälsan för ett barn som ammas även länge

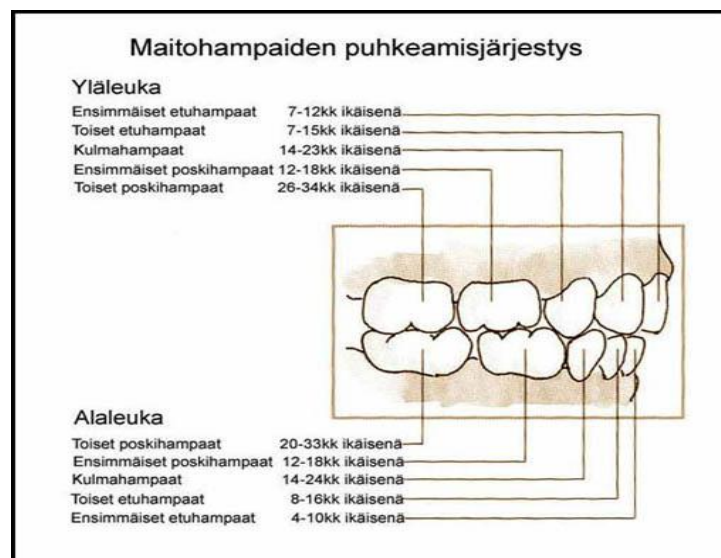
(Källa: Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009 – 2012)

NÄR TÄNDERNA SPRICKER

De första tänderna spricker ungefär vid 6–8 månaders ålder

Det kommer vanligen 20 mjölkänder och de har spruckit vanligen senast vid 3 års ålder

- Symptomen kan vara kraftig salivation, svullnad i gommen osv.
- Svalkande tuggleksaker kan underlätta måendet
- Du kan massera gommen med en borste eller handduk
- Vid behov kan du använda värkmedicin t.ex. paracetamol



Sprickningsordning av mjölkänder

Överkäke

Första framtänder	vid 7–12 månaders ålder
Andra framtänder	vid 7–15 månaders ålder
Hörntänder	vid 14–23 månaders ålder
Första kindtänder	vid 12–18 månaders ålder
Andra kindtänder	vid 26–34 månaders ålder

Underkäke

Andra kindtänder	vid 20–33 månaders ålder
Första kindtänder	vid 12–18 månaders ålder
Hörntänder	vid 12–24 månaders ålder
Andra framtänder	vid 8–16 månaders ålder
Första framtänder	vid 4–10 månaders ålder

MUNVÅRD FÖR BARN

Mun- och tandhälsa är en gemensam sak för hela familjen. Det är föräldrarna som utgör exempel för barnet!

- Tänderna ska börja borstas senast efter att den första tanden har spruckit
- En liten, mjuk babyborste
- Användningen av barntandkräm ska påbörjas efter att den första tanden har spruckit
- Man ska stryka en liten mängd barntandkräm på borsten, den ska inte spottas ut

Bakteriebeläggning d.v.s. plack som lägger sig över tänderna orsakar hål i tänderna. Bakterierna tillverkar syra av socker och då bildas syreattack mot tänderna.

Syran löser upp tandemaljen och så småningom bildas ett hål i tanden.

Bakteriebeläggningen avlägsnas genom att borsta tänderna med en mjuk barnborste och fluortandkräm **två gånger om dagen**.

Eltandborste är mycket bra också när man borstar barnens tänder!



Barnet behöver **den vuxnas hjälp** med att borsta tänderna ända till **cirka tio års ålder**. Först då har handfärdigheten blivit tillräckligt utvecklad. Tandkrämen kan spottas ut men munnen behöver inte sköljas efter borstningen.

För att kontrollera resultatet av borstningen kan man använda färgtabletter som visar plack.



Källa: Therapia Odontologica

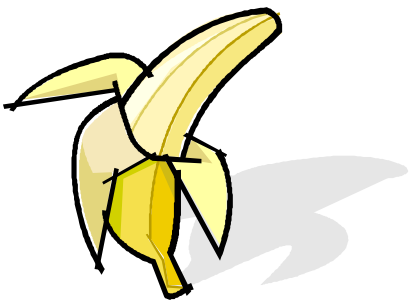
KOST

Allt ätande och drickande förutom vatten och xylitolprodukter ger upphov till syreattacker.



Tänderna tål 5–6 syreattacker om dagen. Det är viktigt att hålla fast vid regelbundna måltider och undvika småätande. Långvarig och ofta upprepade amning särskilt under nattetid är en stor risk för tandhälsan.

Undvikandet av småätande och regelbundna måltider upprätthåller bra munhälsa.



Även frukter och safter innehåller socker så det lönar sig att bjuda dem enbart i samband med måltider.

Lightdrycker, juice och kryddade mineralvatten är också skadliga för tänderna eftersom de är sura.

Vatten är den bästa törstsläckaren.

XYLITOL

- Stoppar syreattacken
- Förebygger hål i tänderna
- Skyddar och förstärker tandemaljen
- Minskar antalet kariesbakterier streptococcus mutans
- Hälsosamt alternativ till sötsaker
- Regelbunden användning förebygger att bakteriet överförs till barnet
- Minskar mängden plack
- Hjälper att förebygga öroninflammationer



Xylitoltuggummi eller -pastill som man tar efter måltid stoppar syreattacken.

Xylitol ersätter inte tandborstningen.

Det är särskilt rekommendabelt att använda xylitol efter att man har ätit eller druckit. Då minskar det varaktigheten av syreattacken.

Xylitol finns tillgänglig som tuggummi, pastiller och tuggtabletter. Det är rekommendabelt att använda helxylitolprodukter.



Användningsrekommendation:

1–2 bitar/pastiller efter måltid 5–6 ggr/dag under 5–10 min.

FLUOR

Fluor reparerar redan uppkomna emaljskador och förstärker tandemaljen.

Fluormängden som behövs kan man få genom att man borstar tänderna med fluortandkräm 2 gånger dagligen.

Efter att de första tänderna har spruckit är det dags att övergå från barntandkräm till fluortandkräm för vuxna.

Tandkliniken kan rekommendera extrafluor vid behov.

Fluortabletter får man på apoteket och **de är avsedda enbart för dem som behöver dem.**

Doseringsanvisningar finns i förpackningen. Fluortabletter är avsedda att användas en åt gången under dagen, inte i samband med borstningen.



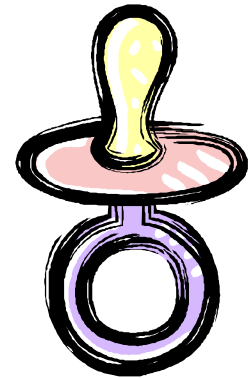
NAPP och TÄNDERNAS STÄLLNING

Amning upp till 6 månaders ålder möjliggör tändernas gynnsamma utveckling och minskar senare behov av tandreglering.

Barnet har ett naturligt behov att suga, men alla barn behöver inte en napp.

Nappen ska gärna vara anatomisk.

En napp som har fallit på golvet sköljs med vatten.



Att avstå från napp

Vid cirka **6–8 månaders** ålder minskar sugbehovet. I detta skede skulle det vara naturligt att avstå från nappen.

Eftersom sugbehovet är individuellt kan det vara besvärligt att avstå från nappen. För utvecklingen av tanduppsättningen skulle det dock vara rekommendabelt att barnet avstår från nappen senast vid två års ålder.

Långvarig nappanvändning eller tumsugning orsakar nästan alltid frontalt **öppet bett**. Avstår man från napp i tidigt skede repareras öppna bettet av sig självt.



Långvarig nappanvändning kan förorsaka även korsbett på kindtänder vilket sällan blir reparerad utan tandregleringsvård.

Källa: Therapia Odontologica

ATT AVSTÅ FRÅN NAPP – 10 tips

Gradvis minskning

- Begränsa användningen av nappen. Berätta till en början att nappen inte hör till vissa situationer. Senare får nappen användas bara i särskilda situationer eller platser. Till slut begränsas nappanvändningen till insomningssituationen tills användningen uteblir även då.



När man pratar

- Ta ut nappen ur munnen när man pratar! Säg att man inte förstår den som pratar med napp i munnen.

Håll munnen upptagen

- Småprata, fråga, tillåt barnet att dricka med sugrör, blåsa såpbubblor o.s.v.

Privilegium

- Erbjud ett privilegium i stället för nappen, till exempel en stor flickas eller pojkes stol, säng, bestick e.d.

Att skänka bort nappen

- Skänk bort nappen. Slå in den tillsammans och skänk bort den till t.ex. ekorr-, har- eller fågelungar. På julen kan man lämna nappen till själva julgubben som ger den till babynissar.

Bytesaffär

- Barnet får byta nappen till en trevlig leksak. I leksaksbutiken kan man komma överens med expediten att barnet efter att ha valt sin leksak får "betala" den med nappen.

Nappälva

- Släktingen till tandälvan, nappälvan byter nappen till någon trevlig leksak.

Fester

- En stor flickas eller pojkes fest kröns med en ceremoni, i vilken man avstår från nappen.

Nappen "försvinner"

- Det som inte syns, finns inte. "Tappa bort" nappen. När barnet saknar den, vänd bort uppmärksamheten till något annat.

Ha sönder nappen

- Klipp toppen på sugdelen. När barnet klagar på det, konstatera att nappen har gått sönder och föreslå att ni ska slänga den.

HUR SÖKER DU DIG TILL TANDVÅRDEN

BARN

Första kontrollen för 1-åriga är hos tandskötaren eller munhygienisten.



Mun- och tandvården skickar en påminnelse om att beställa tid hos tandskötare eller munhygienist till alla föräldrar med 1, 3 och 5 år gamla barn. Tiden bokas via den centraliserade tidsbeställningen. Vid behov skickas barnet vidare till tandläkaren.

Grundskoleelever i Helsingfors kallas oavsett hemkommun till en kontroll av mun och tänder antingen hos munhygienisten eller tandläkaren enligt deras individuella undersökningsintervall. Tandläkaren kontrollerar alla som är 9 och 14 år gamla (3 kl. och 8 kl.). Vid behov skickar munhygienisten barnet till tandläkaren.

HUR SÖKER DU DIG TILL TANDVÅRDEN

Centraliserad tidsbeställning har öppet må–to kl. 8–16.30 och fre kl. 8–15.

Icke-akut tidsbeställning (rekommenderas att ringa efter kl. 10)

- Invånare på nordöstra området: tfn (09) 310 53438
- Invånare på östra och sydöstra området: tfn (09) 310 61450
- Invånare på mellersta och norra området: tfn (09) 310 53500
- Invånare på södra och västra området: tfn (09) 310 51400

Tidsbeställning till jourmottagningen vardagar kl. 8–14.

- Invånare på nordöstra området: tfn (09) 310 48855
- Invånare på östra och sydöstra området: tfn (09) 310 48856
- Invånare på mellersta och norra området: tfn (09) 310 48857
- Invånare på södra och västra området: tfn (09) 310 48858

Jourmottagning på vardagar, på veckoslut och på söckenhelger

Jourmottagning för mun- och tandhälsovården på vardagar, på veckoslut och på helger är belägen på Haartmanska sjukhuset (Haartmansgatan 4, byggnad 12). Jouren betjänar förutom invånarna i Helsingfors också invånarna i Esbo, Grankulla, Kyrkslätt och Vanda.

På vardagskvällar har jouren öppet kl. 16–21, på veckoslut och söckenhelger kl. 9–21.

Vi ber patienterna ta kontakt med oss per telefon före ankomsten till jouren så att angelägenheten av vårdbehovet kan bedömas. Tidsbeställning till gemensam jour tfn (09) 310 49999, betjänar på vardagar kl. 14–21 och på veckoslut och söckenhelger kl. 8–21.

Vid jouren vårdas värk- och olycksfallspatienter som behöver brådskande vård som inte kan vänta till följande vardag.

Varje deltagande kommun sköter själv jouren under tjänstetiden. Allvarliga tand- mun- samt käk- och ansiktsskador såväl som övriga sjukdomar som förutsätter akut sjukhusvård inom detta område vårdas vid Tölö Sjukhus (HNS) dygnet runt. Information om jourhavande privata tandläkare fås vid rådgivningen för hälsotjänster, tfn (09) 10 023. Kommunerna står inte för kostnaderna för vården som ges av privata tandläkare.

YTTERLIGARE INFORMATION

www.suunvuoro.fi

www.hel.fi - hälsotjänster

<http://www.thl.fi>