

# Burstum saman

– Til tíu ára aldurs!

Góð munnhirða er barninu nauðsynleg og tennurnar verður að hreinsa þó ekki sé það alltaf auðvelt.

## Hversu oft á að bursta tennurnar?

Tvisvar á dag, kvölds og morgna.

## Hversu lengi þurfa börn aðstoð við tannhirðu?

Börn geta ekki annast tannhirðuna að fullu sjálf fyrr en um 10 ára aldur og sum þurfa aðstoð lengur með tannþráðinn.

## Hvernig tannkrem er best að nota?

Öll fjölskyldan getur notað sama tannkremið, með mildu bragði og ráðlögðum flúorstyrk (1000ppm-1500ppm, eða 0,1%-0,15%). Barnatannkrem með minni flúorstyrk (500 ppm) ætti ekki að nota. Flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

## Ráðlagt magn af flúortannkremi samsvarar:

- ▶ ¼ af nögl litlafingurs barns, yngri en 3 ára
- ▶ nöglinni á litlafingri barns, 3 til 6 ára
- ▶ 1 cm fyrir 6 ára börn og eldri



## Hvernig tannbursta á að nota?

Tannburstinn á að vera með þéttum, mjúkum hárum á nettum haus, með skafti sem passar í fullorðinshendi.

## Tannþráður

Tannþráð þarf líka að nota á barnatennur. Tímabært er að nota tannþráð þegar tennur barnsins fara að snertast.

## Hvernig er best að gera?

Gefðu þér góðan tíma. Best er að yngstu börnin séu vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, t.d. á skiptiborði eða í fangi foreldris. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“.

- Burstað er með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tönnunum.
- Vörum og kinnum er haldið frá tönnunum með fingrum annarrar handar um leið og burstað er.
- Mikilvægt er að bursta vel ofan í bitfletina.



Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vef Lýðheilsustöðvar <http://www.lydheilsustod.is/utgafa/lifandi-efni/tannvernd/>



Foreldrastóllinn