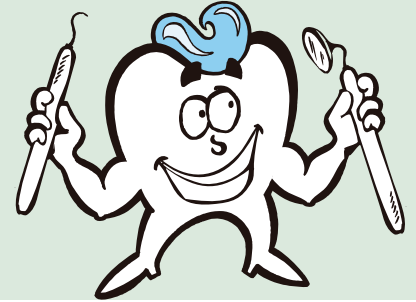




Tannvernd barna

Tannvernd þarf að hefjast sem fyrst á lífsleiðinni og ekki síðar en við uppkomu fyrstu tannar. Sem foreldri gegnir þú lykilhlutverki í tannvernd barna þinna. Æskilegt er að fara með barn í fyrstu heimsókn til tannlæknis eigi síðar en milli tveggja og þriggja ára aldurs. Reglulegt eftirlit tannlæknis, góð munnhirða og hollar neysluvenjur stuðla að fallegu og heilbrigðu brosi alla ævi.

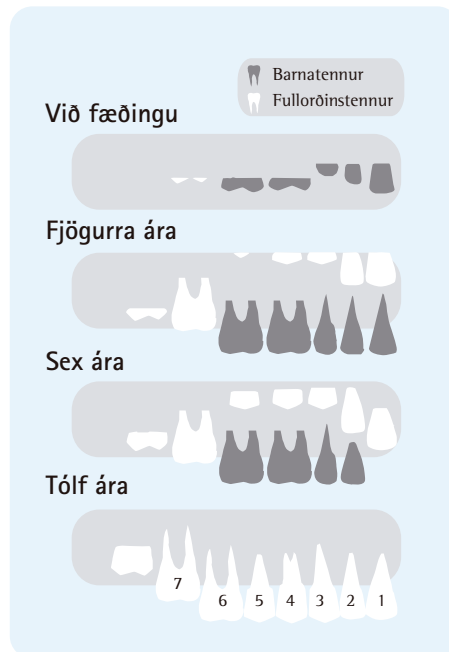


Tanntaka og tannskipti

Tanntaka hefst venjulega við sex til átta mánaða aldur og nýjar tennur bætast smám saman við þar til allar barnatennurnar tuttugu hafa skilað sér við tveggja og hálfis árs aldur. Tanntöku geta fylgt ákveðin einkenni svo sem sársauki og kláði í gómum auk þess sem mikið er slefað á þessu tímabili. Hár, viðvarandi hiti er aldrei af völdum tanntöku.

Barnatennur gegna mikilvægu hlutverki við tyggingu fæðunnar sem aftur örvar bein- og vöðvamyndun. Auk þess er vöxtur neðri hluta andlits að nokkru leyti háður notkun kjálkana. Barnatennur halda rými fyrir væntanlegar fullorðinstennur auk þess sem heilar framtennur eru börnunum nauðsyn til að eðlilegur framburður s, f, v, þ og ð hljóðanna náist.

Tannskipti verða á aldrinum sex til tólf ára. Fyrstu fullorðinstennurnar koma við sex ára aldur þegar sex-ára-jaxlar koma upp aftan við barnajaxlana. Framtennur (1,2), augtennur (3) og framjaxlar (4,5) koma upp í stað barnatannanna og við lok þess tímabils bætast tólf-ára-jaxlarnir (7) við, fyrir aftan sex-ára-jaxlana (6).



Eftirlit

Æskilegt er að fara með barn í fyrstu heimsókn til tannlæknis áður en allar tuttugu barnatennurnar eru komnar upp eða á milli tveggja og þriggja ára aldurs. Í fyrstu heimsókninni er umhverfi tannlækningastofunnar kynnt, tennur skoðaðar og taldar auk þess sem foreldrum er leiðbeint um tannhirðu barns, mataræði og flúornotkun. Reglulegt eftirlit tannlæknis einu sinni á ári er mikilvægur þáttur í tannvernd barna.

Tannáverkar

Áverkar á tönnum eru algengir, einkum hjá börnum sem eru að taka sín „fyrstu skref“ út í lífið. Mikið blæðir úr sárum í munnslímhúð en græðslan er einnig hröð og oftast án ummerkja. Algengt er að los komi á tennur, sérstaklega miðframtennur efrí góms, og einnig getur kvarnast upp úr glerungi eða tönn/tennur brotnað. Mikilvægt er að láta tannlækni meta áverka í munnholi og fylgjast með í nokkurn tíma á eftir.

Farið með barnið til tannlæknis eigi síðar en milli tveggja og þriggja ára aldurs

Mataræði

Móðurmjólkin er besta næring sem völ er á fyrir ungbarn og inniheldur öll þau næringarefni sem barnið þarf á að halda til vaxtar og þroska fyrstu sex mánuðina. Mælt er með því að móðurmjólki og/eða sérstök ungbarnamjólki sé hluti fæðunnar allt fyrsta árið eða lengur. Í kjölfar tanntöku er þó æskilegt að draga úr næturgjöfum og mælt er með vatnssopa ef barn vaknar þyrst að næturlagi. Forðist að setja ávaxtasafa í pelann og gefið barni aldrei ávaxtasafa að næturlagi.

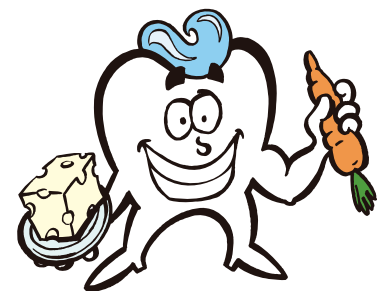
Öll þörfnumst við fjölbreyttrar fæðu og hollar neysluvenjur leggja grunn að góðri tannheilsu. Venjum börnin okkar sem fyrst á að borða næringarríkar máltíðir á matmálistímum og bjóðum upp á tannvæna millimálalabita þegar þeirra er þörf. Takmörkum neyslu sætinda milli mála og neyslu gosdrykkja og ávaxtasafa við ákveðna matmálistíma. Höfum það hugfast að kalt vatn er besti svaladrykkurinn.

Bakteríur í munnholi loða við yfirborð tannanna, svokölluð tannskýla, og breyta sykri fæðunnar í mjólkursýrur. Sýrurnar losa um steinefni



Kalt vatn er besti svaladrykkurinn

glerungsins og vinna eyðileggingarstarf sitt í um það bil hálf tíma eftir að sykurs er neytt. Munnvatnið, sem gegnir lykilhlutverki í almennum vörnum líkamans gegn tannskemmdum, nær yfirleitt að hlutleysa sýrurnar á þessum hálf tíma þannig að tönnin nær aftur til sín uppleystu steinefnunum úr munnvatninu og endurkalkast. Ef eðlilegur tími líður milli mála hefur varnarkerfi líkamans betur í baráttunni við sýrurnar og tannskemmdum er haldið í skefjum. Sifellt nart er varnarkerfinu ofviða. Ostbiti eftir matinn er góð tannvernd og það sama gildir um sykurlaust tyggjó, munnvatnsflæðið eykst og hlutleysing sýru á sér stað á mun skemmri tíma. Ef munnhirðu er ábótavant og tannskýla nær að safnast fyrir, hindrar hún aðgengi munnvatnsins að tannfyrirborðinu og varnarkerfið gagnast ekki.



Munnhirða

Tannhreinsun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkreams að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönning kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum ónógur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að burstu tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkreams sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkreams, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsunar. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, finum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendur en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



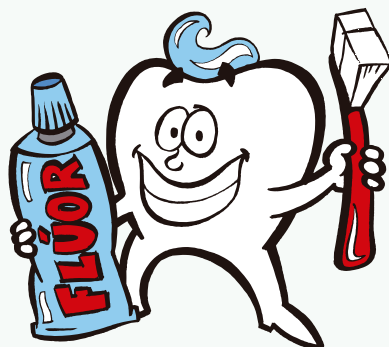
„Foreldrastól“

Flúor

Talið er að lágur en stöðugur flúorstyrkur í munnholi sé nauðsynlegur til viðhalds heilbrigði tanna. Flúor tekur þátt í því viðgerðarferli sem stöðugt er í gangi við yfirborð tannanna auk þess að hafa truflandi áhrif á starfsemi þeirra bakteria sem valda tannskemmdum. Verkun hans er staðbundin á yfirborði tanna og varnandi áhrif þau sömu hjá öllum aldurshópum.

Tannburstun með flúortannkremi að styrkleika 0,1% F- tvisvar sinnum á dag viðheldur lágmarksflúorstyrk í munnholi og er því afar áhrifamikill þáttur í daglegri vörn gegn tannskemmdum. Hafa ber í huga að þar sem börn undir sex ára aldri kyngja stórum hluta tannkreamsins sem upp í þau fer er mikilvægt að þau skammti sér það ekki sjálf og öruggast að geyma tannkremið þar sem þau ná ekki í það.

Þótt ekki sé lengur mælt með almennri notkun flúortafna til varnar tannskemmdum hjá börnum þarfnast ákveðinn hópur barna sem hætt er við



tannskemmdum meiri flúorverndar en flúortannburstun tvisvar á dag veitir. Tannlæknir leiðbeinir um viðbótarnotkun flúors og mikilvægt er að fylgja fyrirmælum um rétta notkun.

Börn á aldrinum sex til fimmtán ára sem eru að fá upp nýjar fullorðinstennur þarfnast aukinnar flúorverndar í formi flúorlökkunar og skulunar auk þess sem slæmar neysluvenjur kalla á aukna flúorvernd.

Flúortannkrem (0.1% F-) fyrir alla káta krakka!



Hæfilegt magn flúortannkreams

Sogþörf

Sogþörf er ungbörnum meðfædd og æskilegra að venja þau á snuð en að þau sjúgi á sér fingur. Setjið aldrei neitt sætt á snuðið. Hunang getur valdið maga- og þarmasýkingum hjá ungbörnum og í kjölfar tanntöku er ekkert eins skemmandi fyrir viðkvæmar tennur barnsins og sætindi.

Sogþörf barna er mismikil. Langvarandi snuðnotkun eða kröftugt fingursog getur valdið bitskekki eins og krossbiti á jaxlasvæði, sem lýsir sér þannig að efri gómurinn er þregngi en sá neðri og/eða með opnu bili á milli framtanna við samanbit

Venjið barn af snuði fyrir 3 ára aldur

jaxla. Oftast ganga þessar breytingar sjálfkrafa til baka ef snuðnotkun/fingursogi er hætt fyrir þriggja ára aldur. Það getur gengið illa að venja börn af fingursogi og mikilvægt að leita aðstoðar tannlæknis í tíma, þar sem þörf reynist.

Nauðsynlegt er að venja barn af snuði fyrir þriggja ára aldur.



Hreinar tennur – heilar tennur