

Oral Hygiene

Munnhirða



Caring for
Children's Teeth
Tannvernd barna

LYDHEILSUSTOD
1988-1992



We should brush baby's teeth twice a day with a sufficient amount of fluoride toothpaste of 0.1% F- strength from the time the first tooth has erupted. Before teething starts it is advised to rub the infant's gums and tongue with a moist cloth. Bear in mind that fluoride content varies from one baby toothpaste to another and is sometimes not sufficient. Moreover, markings on toothpaste can be unclear, but 0.1% F- or 1mg F-/ml corresponds to 1000 ppm. Children cannot take care of their teeth by themselves until they reach ten years of age, and even after that they can do it only under parental supervision.

In order to reduce the probability of tooth decay it is necessary to brush teeth with fluoride toothpaste twice a day – after breakfast and before going to bed. For brushing the teeth of a child who is cutting his first teeth and until the child is two, use the amount of fluoride toothpaste that corresponds to one fourth of the nail on the baby's pinkie. From the time when all baby teeth have arrived and until the age of six, use the amount of fluoride that corresponds to the size of the nail on the baby's pinkie. It is not recommended to rinse the mouth after tooth brushing: it will do to let the child spit out. This way fluoride in the toothpaste is believed to work longer to prevent decay.



It is recommended to hold youngest babies firmly in a reclining position while cleaning their teeth. As to older babies, you can offer them a seat in the 'parent chair' specially arranged for this: a parent sits cross-legged; the baby sits on his legs. The baby's back is turned to the parent, and his head rests on the parent's thigh. The parent can hold the infant's cheeks and chin with the fingers of one hand while brushing his teeth with the other.

We recommend using a toothbrush with tight, fine and soft hair on a mesh head, while the handle should fit well into the adult's hand.

Child teeth need as much flossing as adult ones, and with dental floss we can clean those tooth surfaces that are out of the toothbrush's reach. It is time to start using dental floss when teeth surfaces start meeting.



'parent chair'

Tannhreinun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönningnum 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 óskýrur 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.

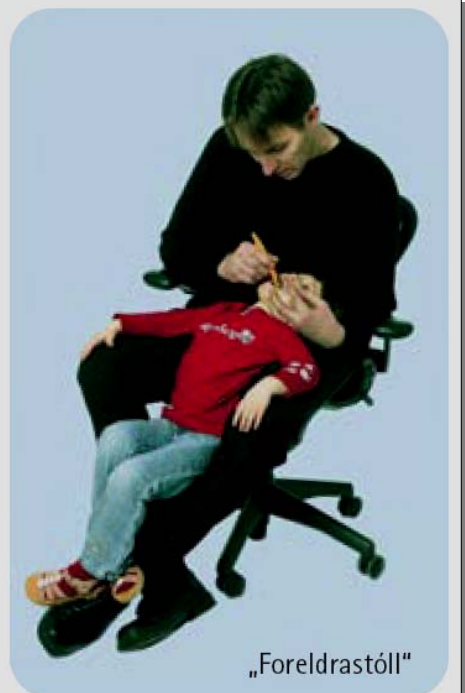
Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að burstu tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, 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 tannhreinunar. 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, fínum og mjúku hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

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



„Foreldrastól“