

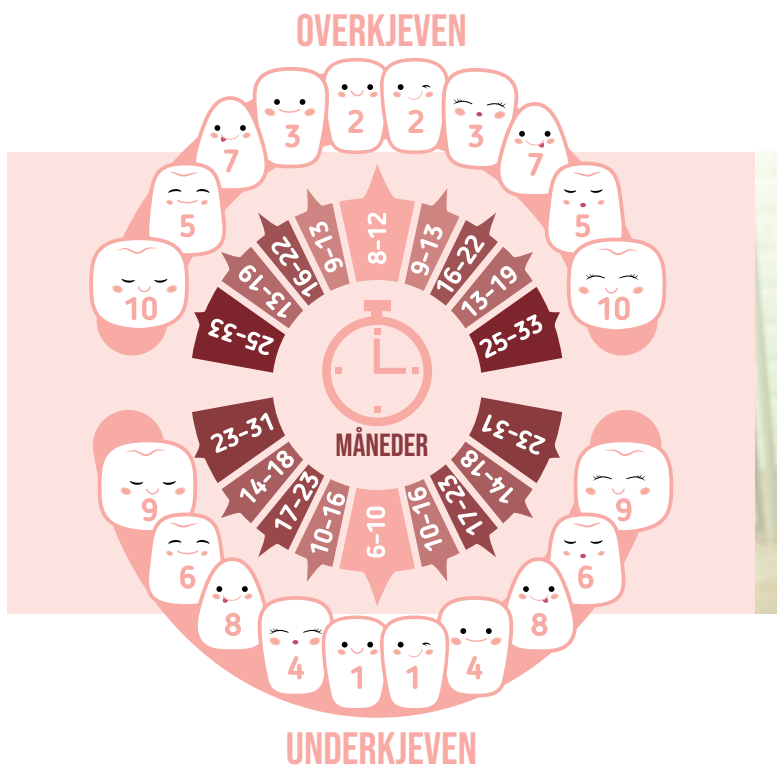
**Jordan\***  
\*vet hvordan

# GODE TANNPUSSEVANER FRA FØRSTE TANN



# NÅR FÅR BARNET TENNER?

Allerede i fosterstadiet i mors mage utvikles barnets tenner, men de bryter først ut når barnet er omtrent seks måneder gammelt. Det er likevel store individuelle forskjeller når det gjelder det aller første tannfrembruddet. Noen er yngre, mens andre kan være opptil ett år når den første tannen kommer.



Det er som regel de to fortennene i underkjeven som bryter først ut. Når ditt barn er i treårsalderen har det fått alle sine 20 melketenner – 10 i overkjeven og 10 i underkjeven.

På tegningen kan du se når ditt barns forskjellige tenner som regel kommer frem.

# TEGN PÅ AT DET ER EN TANN PÅ VEI

Rett før barnets nye tann bryter ut, vil du oppleve at:

- Barnet sikler mer enn normalt
- I området hvor tannen kommer ut blir tannkjøttet hvitt og hardt
- Barnets gummer klør og er ømme
- Barnet kan få feber. Får barnet mer enn 38 grader i feber i mer enn ett døgn bør du rådføre deg med lege, da kan det være andre grunner til feberen.



## LINDRE GUMMER SOM KLØR

Det er mange barn som tar seg til munnen og vil ha noe å bite i når gummene er ømme og klør. La barnet få tygge på en myk tannbørste eller en bitering.

# START TIDLIG MED TANNBØRSTEN

Så snart barnets første tann bryter frem bør tannpusseren begynne. Det er viktig at du og barnet ditt får gode tannpussevaner, og derfor kan det være lurt å introdusere tannbørstestenen allerede før den første tannen begynner å synes. Når barnet ligger på stellebordet eller sitter på gulvet kan hun få tannbørstestenen i hånden. La barnet få leke med tannbørstestenen og putte den i munnen slik at hun venner seg til den. Husk alltid å holde et øye med barnet mens hun leker med tannbørstestenen.



## EN KREVENDE ØVELSE

Selv om du har de beste intensjoner kan det være en vanskelig oppgave å pusse barnets tenner. Du kan oppleve at barnet biter tennene sammen, protesterer eller kjemper imot. Men hold ut – for det vil gagne barnet for resten av livet. Du som forelder kan sikre at barnet ditt får sunne og gode tannpussevaner allerede helt fra start.

# SEKS TANNPUSSETIPS

1. Bruk en tannbørste med et lite børstehode, bløte børster og godt grep. Skift tannbørste når børstehårene begynner å stritte ut.
2. Bruk alltid tannkrem med fluor. Fluor forebygger nemlig hull i tennene. Anbefalt innhold fluorid er 0,1 % (1000ppm) for barn under 6 år.
3. Bruk en ganske liten mengde tannkrem tilsvarende barnets lillefingernegl eller bruk tannkremindikatoren på tannbørsten.



4. Husk å pusse alle tennenes overflater, både forsiden, baksiden og tyggefalten.
5. Puss også nedover mot kanten på tannkjøttet, så det blir renset godt mellom tennene.
6. Puss barnets tenner i to minutter to ganger daglig (morgen og kveld). Du bør hjelpe barnet med tannpussen til barnet er 10-12 år.



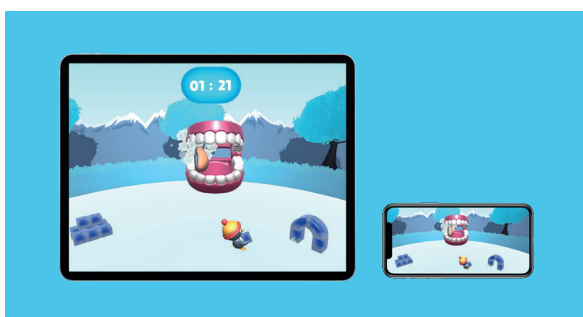
## PUSS BARNAS TENNER SAMMEN MED PIO PINGVIN

Nå kan du gjøre tannpussen lekende lett! Spillet «Pingvinen som pusser et hjem» er et digitalt spill som gir barna kunnskap om sunn tannhelse. Spillet er gratis og er utviklet i samarbeid med helsepersonell.

Barn lærer best gjennom lek, og derfor er det viktig å få inn gode vaner gjennom nettopp leken. Derfor har vi utviklet «Pingvinen som pusser et hjem». Spillet har særlig fokus på at tennene skal pusses i to minutter, og at det er viktig å komme til på alle tannflatene.

# SLIK GJØR DU FOR Å SPILLE MED PIO PINGVIN

- Last ned spillet som heter «Doktor Universe» på Apple App Store eller Google Play. Spillet er gratis.
- Trykk på Jordan sitt spill «Pingvinen som pusser et hjem».



## PRØV I AUGMENTED REALITY:

Du kan også spille i Augmented Reality. Hvis din enhet støtter AR kan du trykke på en blå knapp inne i spillet hvor det står «AR». Når kameraet vises skal du se deg omkring med mobilen og vente litt, til du ser et gult område dukke opp på skjermen. Når du ser det gule, trykker du på skjermen. Husk å spille et sted hvor det er godt med lys og hold et øye med dine omgivelser.

Last ned iOS:



Last ned Google:



# UNNGÅ SØTSAKER

Pass godt på ditt barns nye og kommende tenner og unngå å venne det til at mat og drikke skal smake søtt. Sukker er årsaken til hull i tennene. Samtidig kan for mye sukker påvirke barnets appetitt slik at det ikke får i seg nok sunn mat og de viktige vitaminene og mineralene som det trenger.

Dypp aldri smokken i sukker eller honning og unngå å gi barnet juice, saft eller smoothie i tåteflasken. Dette kan ødelegge barnets tenner ved å danne hull eller i verste fall gi syreskader på tennene. Hvis du gir barnet tåteflaske f.eks om natten skal den kun inneholde vann, fordi melk også inneholder sukker (melkesukker).

Også naturlig sukker i frukt og tørket frukt kan gi hull i tennene, da frukt sukkeret omdannes til syre. Spesielt tørket frukt som rosiner og fikenstang er blant de store synderne. De kan klistre seg fast til tennene og gir dermed enda større risiko for hull.

## TANNBØRSTEN VOKSER MED BARNET



Når barnet blir eldre og får alle sine melketenner, eller i seksårsalderen når melketennene begynner å skiftes ut, vil barnet alltid ha behov for en tannbørste som passer barnets alder og tannsett.

*Kilde: Tannlegeforeningen*