



## Tannhirða 3-6 ára barns

### Tannburstun

Burstið tennur barna að lágmarki tvisvar sinnum á dag, á morgnana og mjög vel áður en farið er í háttinn.

Ráðlagt magn af flúortannkremi (1000-1350 ppm) samsvarar nöglinni á litlafingri barns.

Flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

Flúor í tannkremi virkar lengur ef ekki er skolað eftir tannburstun, það nægir að skyrpa.

Sex ára börn og yngri eiga ekki að skammta sjálf tannkremið á burstann.

Börn yngri en 10 ára þurfa aðstoð við tannhirðu og aðstoða þarf sum börn lengur með tannþráðinn.



Öll börn ættu að hafa skráðan heimilistannlækni við þriggja ára aldur.



## Tannhirða 3-6 ára barns

Gefðu þér góðan tíma. Gott er að miða við 2 mínútur.  
Mælt er með tannburstun í „foreldrastól“.

Burstaðu með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur,  
ofan á, utan á og innan á tönnunum.

Ekki skola tannkremið af tönnunum, bara skyrpa -  
þannig virkar flúor í tannkremi lengur.

Skiptu um tannbursta þegar hárin eru orðin skökk og  
slitin.

Tannþráð þarf líka að nota á milli barnatanna.



Foreldrastóll

Ráðlagt magn af flúortannkremi (1000-1350 ppm)  
samsvarar nöglinni á litlafingri barns